BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

May, Franz Anton,

Auszug aus den Vorlesungen über die Lebensart der Studierenden um bey ihrem Beruf lang, und gesund zu leben

Heidelberg 1786

4 Path. 201 m
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10367158-2
VD18 14485516

Path. 4
201
m

Path. 4
201
m

Path. 4°
201 m

Mai

<36622218490011 S

<36622218490011

Bayer. Staatsbibliothek

3R

Path.
201 m

Path. 201 m 15.

# Auszug
aus
# den Vorlesungen
über
## die Lebensart der Studierenden
um
## bey ihrem Beruf lang, und gesund zu leben.

von

**Franz Mai**

der Arzneiwissenschaft Doktor, und öffentlichen Lehrer auf der hohen Schule zu Heidelberg.

Hæc omnia nosse Salus est.

TERENT.

Heidelberg
gedruckt bey Joh. Bapt. Wiesen, Universitätsbuchdrucker.
1786.

43 A

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS

# Innhalt
der
# ersten Vorlesung
über
## die nöthige Kenntnisse des schön eingerichteten Menschenkörpers, und seiner Verrichtungen im gesunden Zustand.

---

1 §.

Eine standhafte Gesundheit ist das edelste Gut, das gröste Geschenke des unendlich gütigen Schöpfers, dem Studierenden vorzüglich nöthig.

2 §.

Gesunde reine Luft, Mässigung in Speise und Getränke, in Ruhe und Leibsbewegung, im Schlafen und Wachen; natürliche Ordnung in den Ausleerungen, Bezähmung ausschweifender Leidenschaften, Verbannung schädlicher Vorurtheile sind die Stützen eines gesunden und langen Lebens.

3 §.

Drei Quellen sind es, welche die Gesundheit junger Staatszöglinge auf hohen Schulen vergiften, und den Grund zu unheilbaren Uebeln für eine gan-

ze Nachkommenschaft legen. Mangel an Kenntnissen der schönen Natur, und der Absichten des anbetenswürdigsten Schöpfers; Mangel an wahrer von allen Schlakken gereinigter, die Glükseeligkeit des Menschen einzig bezielender Religion; und endlich Mangel an Kenntnissen, wie man in der Jugend seine Gesundheit pflegen müsse, um gesund und lang zu leben.

4 §.

Diese Kenntnisse sind für künftige Staatsmänner und Gesezgeber, für Sittenlehrer und Volksprediger, für Polizeiverwalter und Richter, für Aerzte, und beinah für jeden Bürger äusserst wichtig, für das Beste des Vaterlandes und des gesellschaftlichen Lebens unentbehrlich.

5 §.

Glükseeligkeit des Menschen, froher regelmäsiger Genuß der schönen Schöpfung war der edelste uneigennüzige Zwek des Allgütigen bei dem Bau des menschlichen Körpers, und bei der Einrichtung seiner Werkzeugen. Die Menschen sollten leben, wachsen, sich nähren, fortpflanzen, und die irrdische Seeligkeiten in einem hohen Grad fühlen, geniessen.

6 §.

Diesen Zwek zu erreichen, war der Umlauf des Bluts unentbehrlich. Die mit lebendiger Reizbarkeit und Zusammenziehungskraft begabte beide Herzhöhlen sprizen das Geblüt in die Pulsadern, und durch diese in die entfernteste und kleinste Theilgen des Körpers, sogar bis in die Knochen, um allen, mit freiem Auge beinah unsichtbahren Theilgen lebendige Wärme und Nahrung zu geben. Die kleine Blutädergen nehmen das übrigbleibende Blut wieder

auf,

auf, führen es in stufenweis sich erweiterenden Adern dem Herzen wieder zu, welches durch den ankommenden Blutstrom aufs neue gereizet, seine zusammenziehende Bewegungen bis auf den lezten, entweder durch das hohe Alter, oder durch tödliche Krankheit erfolgenden Athemzug fortsezet. Die in die Lunge beim Schnaufen ein- und ausströmende Luft trägt sehr vieles zu dem Umlauf des Geblüts bei.

## 7 §.

Das gesunde Blut ist ein aus Wasser, Salz, Oehl, aus gallertartigen, leicht gerinnbaren, aus einer besonderen Bluterd und damit vermischten Eisentheilgen, die der Magnet anzieht, zusammengesextes purpurrothes Gemische. Dieser rothe Lebenssaft ist das Produkt der inneren Kräften unseres belebten Körpers; besonders der Lunge, des Herzens, der Schlagadern, und der Nervenkraft. So wie der reife rothe Saft der burgunder Trauben nur von dem inneren Bau dieser Gattung Reben, und von keiner anderen Pflanze erzeuget werden kan. — Jugendliche Ausschweifungen schwächen und verderben die Grundmischung des Bluts. — Man wirthschafte dahero häuslich mit dieser Lebensquelle, wenn man in der Zukunft ein körnigter Mann, ein gesunder Vater, und munterer Greise werden will.

## 8 §.

Klima, Lebens- und Nahrungsart, die Verschiedenheit der Jahrszeiten haben grosen Einfluß auf das Blut. Der Grönländer und Eskimo hat dikes fettes hiziges Blut, seine Ausdünstung riecht nach Fischthran, den er mit Wollust säuft; seine Hände sind so klebrigt wie Speck anzufühlen. Manche Europäische Schwelger würden eben so unerträglich stinken, wenn sie nicht mit Wohlgeruch durch und durch parfumiret wären. Das Blut der Innwoh-

ner unter dem kalten Erdgürtel ist nicht so zur Fäulung geneigt, als jener, die unter der dürren Zone schmachten. Trokne Winterkälte stärket das Blut, nasse Sommerhize löset dasselbe auf.

## 9 §.

Gleichwie verschiedene Pflanzen mit ihren Wurzelsaugröhrgen aus derselbigen Erde durch ihren wesentlich verschiedenen Bau unendlich verschiedene Säfte und Theilgen anziehen, und durch elektrische Regengüsse zur vollen Reife bringen; So saugen und sonderen die im menschlichen Körper angebrachte verschiedene Eingeweide aus derselbigen in ihren Bau hinströmenden Blutmassa, wesentlich verschiedene Theile und Feuchtigkeiten ab. — Daher saugen die an der Naßwurzel im inneren Augenwinkel angebrachte Schwammartige Thränendrüßgen aus dem Blut ein dünnes Salzwasser, die Schleimdrüßgen in der Naßhöhle einen zarten Schleim, um die Geruchsnerven zu überkleisteren, die hinter den Ohren liegende Speicheldrüsen einen seifenartigen zur Däuung nöthigen Saft, die Rachendrüsen einen diken zähen Schleim um das Speißrohr beim Hinabschluken zu beschmieren, die grose Magendrüse ein besonderes Salzwasser, die Leber den seifenartigen Gallensaft, beide zur vollkommnen Verdauung der Speisen bestimmt, aus dem Blut aus. So ziehen die Nieren aus dem Blut ein leicht faulendes öhlichtes Salzwasser, woraus der Harn besteht; die Gekrösedrüsen eine feine Flüssigkeit, die im kleinen Gedärme und in der mütterlichen Brust häufig angebrachte Milchröhrgen den aus den Speisen bereiteten Milchsaft, die männliche Hoden den befruchtenden Saamen, die Hautröhrgen den sanctorianischen Hautdampf, die Ohrendrüsen das Ohrenschmalz, die Achsel, und Weichendrüsen den scharfriechenden klebrichten Schweiß aus der allgemeinen Blutmassa. Die Grundstoffe aller dieser so sehr verschiedenen Feuchtigkeiten lagen alle im Blut. Nur die verschiedene Bauart der Eingeweide konnte sie zu ihrem bestimmten Zwek modlen, zubereiten,

und reif machen. Was die Sonne bei Ausbildung der verschiedenen Pflanzensäften ist, das ist die Lebens- und Nervenkraft bei dem Ab- und Aussonderungsgeschäfte im lebenden Thierkörper.

10 §.

Auf diese Art wird das Blut durch die Nieren, und durch die auf der ganzen Oberfläche des Körpers, besonders in der Lunge häufig ausdünstende feine Haarröhrgen, so lang wir leben und gesund sind, von unbrauchbaren schädlichen Theilen täglich gereiniget, damit es zur Ernährung des Körpers von Schärfigkeiten völlig ausgelanget und geleitert, die gehörige sanfte Eigenschaft haben möge.

11 §.

Damit aber das Blut täglich mit nahrhaften Theilgen bereichert werden konnte, um die durch den Umlauf des Bluts selbst abgeriebene Theile zu ersezen; so waren Verdauungswerkzeuge vonnöthen, wodurch Speisen und Getränke jene Zubereitung erhielten, welche nothwendig war, dem thierischen Körper Wärme, Nahrung und Wachsthum zu geben.

12 §.

Beinah alle Reiche der Natur, die Vögel in der Luft, die Fische in den Gewässern, die Pflanzen und Thiere auf der Erde, sogar Gewächse, die die Muttererde tief in ihrem Schooße verbirgt, sind dem Menschenmagen zinnsbar. Durch 32 Zähne werden diese Speisen im Munde zermalmet, mit der Speichelfeuchtigkeit flüssig gemacht, mit Beihülf der Zunge und Schlukmußklen durch das Speißrohr in Magen gebracht, dort durch eine animalische

Gäh-

Gährung verdauet, durch die wurmförmige Bewegung des Magens als ein graulechter dünner Brei in den linker Seits angebrachten Zwölffingerdarm fortgeschoben; alda mit der aus der Leber kommenden Galle und mit dem Magendrüsensaft bethauet, wird die Speisemassa in die kleine Gedärme getrieben, dort saugen die häufige Milchröhrgen den Milchsaft ein, bringen denselben in das am Ruckgrad hinauf steigende Milchrohr, welches endlich den neuen Speisesaft in die linke Schlüsselader ergieset, und dem vorüber zum Herzen strömenden Blut Tropfenweis beimischet. Die unverdauliche scharfe Ueberbleibsel der Speisemassa werden in die dike Därmer abgelegt, und durch die wurmförmige Bewegung endlich in den Mastdarm, von da aus dem Leib getrieben.

## 13 §.

So viele Einwürkung verschiedener Werkzeugen hat die Natur angewendet, um aus den Speisen und Getränken einen milchartigen Saft, aus diesem rothes Blut, und aus dem Blut thierische Nahrungstheilchen zu bereiten. Wie sparsam müsen dahero Studierende mit den Aderlässen wirthschaften, weil ihr Beruf die Verdauungswerkzeuge schwächet, und folgsam keine wahre Vollblütigkeit erzeuget wird. — Sehr blutreiche Jünglinge müsen sich hingegen vor Erhizungen sorgfältig hüten, weil ansonst das ohnehin durchs Studieren gegen das Hirn mit Heftigkeit strömende Blut zu gefährlichen Krankheiten Anlaß geben kan.

Auf diese Art wäre nun also der menschliche Körper mit allen jenen Werkzeugen vollkommen ausgerüstet, die zur Bewegung des Bluts, zur Verdauung der Speisen, zur Ernährung der ganzen Maschine, und zur Ausleerung schadhafter Theile erforderlich waren,

## 14 §.

Allein der Mensch als Herr dieser schönen Schöpfung sollte nach dem Plan des ohne Gränzen gütigen Weltvaters die Seeligkeiten seines Daseyns in einem vollkommneren Maaß, als die übrige Mitgeschöpfe, geniesen; Er sollte sich nicht nur bewegen, empfinden, und die meisterlich gebaute Werkzeuge seiner äusseren Sinnen zu seinem Vergnügen gebrauchen können; Er sollte auch denken, vergleichen, urtheilen, folgeren, erfinden, beobachten, wählen, sich erinneren, wissenschaftliche Begriffe ordnen, vorsehen, Planen für die Zukunft entwerfen, sich gegen unbändige Leidenschaften bewaffnen, sich über Uebereilungen Vorwürfe machen, über gute Handlungen freuen können; Ueberhaupt er sollte nicht bloses Thier, nicht Sklave seines Instinkt's, nicht das Spiel seiner äusserlichen Sinnen, nicht bloses Kunstwerk der erhaltenen Erziehung, nicht ourang outang wie einige philosophische Wizlinge träumten; Er sollte Mensch, zu höheren Stufen der Glückseeligkeit bestimmt, fernerer Entwiklung fähig, auch alsdenn noch selbstdenkendes innerlich fühlendes, sich selbst bewustes Wesen seyn, wenn ihn durch Krankheit auch alle äusserliche Sinne verlassen haben würden.

## 15 §.

Es waren daher nicht nur Mußklen und Nerven, nicht nur Sehnen, Bänder und Knochen, nicht nur blose hidraulische Maschine, sondern es war nebst allem dem eine Menschenseele vonnöthen, ohngeachtet uns das Band und die Einwürkungskraft dieses vortreflichen belebenden Geschöpfes mit dem Körper unbegreiflich, und unerklärbar ist. Wäre es aber nicht Unsinn? Thatsachen zu läugnen, weil wir sie nicht begreifen? sich Trostgründe einer besseren Zukunft aus Großgeistereisucht hinweg raisoniren, um am Rande des Todes zu verzweiflen? Die Unsterblichkeit der Menschenseele läugnen, um das Joch der

natürlichen, bürgerlichen und Criminalgesezen abzuschütteln, und sodann sich recht weidlich in dem Sumpf jeder Ausgelassenheit herumzuwälzen? Sind nicht unsere meiste grose Geister und Religionsspötter meistens die erste, die, wenn die Natur die Strafruth ergreifet, und ihren Körper mit Jammer und Elend züchtiget, ihre Narrenkappe verlassen, ihren Lastersack in irgend eine geduldige Kapuzinerkapuze ablegen, und wenigstens in jenen Augenbliken, wo sie nicht mehr schwelgen können, gute Christen werden wollen? Sind nicht die Vorschriften der christlichen Religion an sich selbst schon die beste Gesundheitsregeln? Legt nicht die von derselben allenthalben empfohlene Nüchternheit und Mässigung thierischer Leidenschaften den Grund zur phisischen Glükseeligkeit, und zum frohen unbescholtenen Genuß dieser Weltgüter?

## 16 §.

Aus untrüglichen Erscheinungen und Thatsachen läst es sich beweisen, daß die Nerven die unmittelbare Werkzeuge unserer Empfindungen seyen. Man binde, drücke, oder durchschneide den zu einem Theil des Körpers hingehenden Nerven, so ist der Theil ohne Gefühl und ohne Bewegung. Von einem Genikefang stürzt der Kraftvolle Hirsch wie vom Blizfunken getroffen zu Boden und stirbt, weil das Ruckenmark, der Stamm aller Nerven des Rumpfs durchstochen ist.

Durch die Nerven empfindet die im verlängerten Hirnmark wohnende Seele die Strahlen des Lichts, welche durch das meisterlich gebaute Auge auf den Sehnerven einblizen. Durch sie wird der Schall tönender Körper fortgepflanzet; durch die unverlezte Nerven schmeket, riechet und fühlet der Mensch. Ohne Nerven ist weder Bewegung, noch Empfindung, weder Schmerz, noch Wollust, weder Leidenschaft, noch Trieb zur Mittheilung möglich. Durch einen heftigen Schlagfluß kan der Mensch auf eine Zeitlang eine blos vegeti-

rende Pflanze werden. Welche sind nun die Merkmahle der Gesundheit?

## 17 §.

Ein wahrhaft gesunder Jüngling ist jener, der von gesunden starken, reifen Eltern erzeugt, verhältnißmäsig gebauet, in der Kindheit nicht verzärtelt, mit einfachen ungekünstelten Speisen ernährt, wo möglich, in gesunder Landluft aufgewachsen, fern von Schwelgerei alle Verrichtungen seines Körpers und seiner Seelenkräften mit einer gewissen Leichtigkeit und angenehmen Empfindung, mit Munterkeit, ohne geschwinde Ermüdung ausübet; der den Wechsel der Witterung ohne Schaden erträgt, weder Vorbeugungsaderlässe, noch Larirmittel vonnöthen hat, und den Anwandlungen einer Krankheit mit altteutscher Temperamentskraft Troz bietet.

So waren ohngefehr die altteutsche blauaugigte Jünglinge und Männer beschaffen, wie sie Tacitus und Cäsar schildern. Pompejus Mela giebt sie ausdrüklich als Menschen von ungeheurer Stärke, Gröse und Muth an. Immanes animis et Corporibus nennt er sie. Sie hatten, wie Conring aus den besten Schriftstellern dasiger Zeit beweiset, gegen 7 Schuh rheinisches Maaß. Ihr Anblik war den Galliern so fürchterlich, so unerträglich, daß sie vor Schreken davon liefen; Und nun jagen die verzärtelte teutsche Modepüppgen den flatterhaften Galliern an Sitte zum Erbarmen nach. Woher diese Abartung? Dieses als eine Folge der abgeänderten Lebens- und Nahrungsart, werden die folgende Vorlesungen ins Licht sezen.

# Innhalt
der
# zwoten Vorlesung
von
# dem Einfluß der Luft auf die Gesundheit der Studierenden.

## 18 §.

Das fürtrefliche Geschöpfe die zwar unsichtbare, aber sehr fühlbare Luft ist zum thierischen Leben unentbehrlich. Ihr schädlich und nüzlicher Einfluß auf die Gesundheit, auf den Sittenzustand verschiedener Erdbewohner, ihre Abänderung in verschiedenen Jahrszeiten, die besonderen dem thierischen Leben schädliche Luftarten, ihre Verbesserung, Ursachen welche die Luft im gesellschaftlichen Leben verderben, Maaßreglen wie man bei herrschenden Seuchen die Luft verbesseren könne und solle, sind der Gegenstand dieser Betrachtung.

## 19 §.

Der veste Bau des menschlichen Körpers kan beinah die Unbilden jedes Klima mit Erstaunen aushalten. Kälte, Hize, Nässe, trökne, leichte und schwere Luft verträgt der dauerhafte Menschenkörper. In einer Kälte, wo das Quekfilber, wie Herr Pallas bezeiget, auf 80 unter den Eißpunkt herabsinket, und das Quekfilber gefrieret, kan der Mensch leben. Der Grönländer erträgt die fürchterlichste Kälte mit blosem Kopf und Hals. Eben so

ſtandhaft kan der Menſchenkörper die heftigſte Hize aushalten. Der Sicilier hält während des Sirokowind eine Hize von 112 und der Neger von 120 Grad aus. Auch die Schwere und Leichtigkeit der Luft verträgt der Menſch in einem hohen Grad. Condamine und Bougeur lebten 3 Wochen lang auf den Kordilleren in einer Höhe, wo das Barometer nur auf 15 Zoll 9 Linien ſtand, folgſam in einer 11 bis 12 Zoll leichteren Luft. Die kühne Luftſeegler unſeres Jahrhunderts ſteigen in erſtaunende Lufthöhen, ohne Beſchwerde im Schnaufen. Die unſeelige Waſſertaucher ſenken ſich beinah 400 Fuß tief ins Meer, und halten dieſen entſezlichen Druk auf ihre Oberfläche aus.

Auch die mit allerhand Dunſttheilgen geſchwängerte Luft, wenn ſie nur mit Phlogiſton nicht zu ſehr geſättiget iſt, verträgt der Menſch, wie der Chemiker, und Bergmann bezeugen.

## 20 §.

Ein ſtärkerer oder ſchwächerer Faſern- und Nervenbau hat ſehr viel Antheil an dem ſittlichen Karakter der Menſchen. Rauhes Klima, wie jenes des alten Teutſchlands, ſchuf ſtärkere Körper, aber auch rauhere und männlichere Sitten. Hier ſah man keine ſüſe Herrgen mit wohlriechendem Puder durchdüftet, die durch ein etwas kühleres Lüftgen gleich Schnupfen und Kathar bekamen, und zu den Füſen ihrer Dulcineen den Athem ausblaſen wollten.

Die übermäſige Hize (ſagt Zimmerman von der Einſamkeit) macht träg und unthätig. Die Türken haben daher nicht die geringſte Neugier, und lieben die Ruhe. Der Amerikaner (ſagt Montesquieux) iſt durch ſein moraſtiges Klima dumm, weder tugendhaft, noch Böſewicht.

Auch in Temperamenten und Krankheiten sieht man nach Verschiedenheit der erschlaft oder gespannten Fasern, des schleimigen oder hizigen Bluts deutliche Merkmahle eines verschiedenen Karakters. Der Wassersüchtige ist wie der Phlegmatiker gefühllos, geduldig, schlaftrunken, dahingegen der an einem hizigen Gallenfieber Kranke, wie ein Cholerikus raset, und in stürmische Ungeduld ausbricht.

Ein trokener kalter Winter stärket unseren Körper, und macht uns munterer, zu Kopfarbeiten geschikter; da uns hingegen ein schwüler feuchter Sommer sowohl zur Leibs- als Seelenarbeit untüchtig macht. Aus diesen Wahrheiten können der Gesezgeber und Polizeiverwalter, der Seelsorger und Arzt verschiedene Resultaten in Rukficht der verschiedenen Nationalkaraktern, Seelen- und Körperkrankheiten abziehen.

## 21 §.

Von der Oberfläche unseres Körpers dünsten nach den Erfahrungen des berühmten Sanctorius 5/8tel der zu uns genohmenen Nahrung in die athmosphärische Luft durch die feinste Hautröhrger aus. Da aber auch auf unserer Haut unzählbare Einsaugungsröhrgen angebracht sind, so ergiebt sich, wie diese leztere schadhafte Theilgen aus der Luft einsaugen können. Man sieht hieraus, wie nüzlich eine von fremden Theilen reine Luft für die Gesundheit sey. Ist die Luft mit Ausdünstungen schon gesättiget, so kan sie die aus unserer Lunge und der übrigen Oberfläche unseres Körpers hervorströmende schadhafte Theilgen nicht mehr aufnehmen, nicht mehr einsaugen, es können daher verschiedene schwere Krankheiten, ja selbst plözliche Erstikungen erfolgen. Die lang verschlossen gewesene Luft in tiefen Gewölbern, in Bergwerken, in Kellern, in welchen gährende Weine aufbewahret werden, wird vest, und erstiket Unvorsichtige, die sich hineinwagen. Um diesen Gefahren auszuweichen,

muß

muß man vorher Stroh, oder ein Schießgewehr darin losbrennen, und äussere ortmosphärische Luft durch Eröfnung der Thüren und Kellerläden eindringen lassen. Selbst die Ausdünstung aus unserer Lunge, und dem übrigen Körper macht die Luft vest, und schadhaft. Ein lebendes Thier unter einer wohl verwahrten Glaßgloke stirbt in seiner eigenen Luftkloake. Die Luft in unterirrdischen Kerkern, in Hospitälern, in bevölkerten Kirchen, und Schauspielhäusern, die Stadtluft überhaupt, wo so viele Menschen, und gesellschaftliche Thiere ihre Unreinigkeiten aushauchen und ablegen, ist ungesund. Unreine Stadtluft verhält sich gegen reine Landluft wie reines Quellwasser gegen einen stinkenden Sumpf. — Daher müsen die meisten Stadtdamen ihre rothe Wangen in den Galanteriebuden theuer kaufen.

## 22 §.

Aus diesen Thatsachen können künftige Polizeivorsteher, Seelsorger und Hausväter einsehen, wie nüzlich sie werden können, wenn sie für die Reinlichkeit in Städten, und Fleken, für die Säuberung in Schlaf- Wohn- und Krankenzimmern, in Hospitälern, Kirchen- und Schulzimmern besorget sind; wenn sie die unter dem Landvolk wegen dem Durchlüften der Krankenzimmer herrschende Vorurtheile auszurotten suchen, wodurch jährlich so viele Kinder, Wöchnerinnen, und andere Kranke auf die erbärmlichste Weise zu Grund gehen.

Rechtsgelehrte und Beichtväter, welche zu gefährlichen ansteckenden Kranken zum Testamentmachen, und Beichthören gerufen werden, können sich gegen die Anstekung verwahren, wenn sie vorher (a) das Zimmer durchlüften, und mit Essigdampf oder sonstigem Rauch reinigen lassen. (b) Man gehe nicht nüchtern in solche Krankenzimmer. (c) Man esse und trinke nicht darin, man käue Kalmus, Wacholder, Kubeben, und speie den Speichel immer aus. (d) Man verhüte, daß des Kranken Athem nicht unmittelbar an

uns

uns ströme. (e) Man verweile nicht zu lang im Krankenzimmer, und seye gut mit Kleidern bedecket. (f) Man berühre nicht ohne Noth den schwizenden Kranken. (g) Man wasche nach dem Besuch vorher die Hände besonders den Mund, und kleide sich aus, ehe man sich zu Tische sezet. (h) Man überwinde, so viel möglich, die Anwandlungen eines Ekels; sollte man aber von demselben überraschet worden seyn, Bitterkeit im Mund, Ekel vor Speisen, und Durst verspüren, so nehme man sogleich ein Brechmittel, trinke Limonad mit ein wenig Wein, und enthalte sich einige Täge von fetten Fleisch und Eierspeisen. Dasselbige Vorbeugungsverhalten sollte der Seelsorger seinen Pfarrkindern bei anstekenden Krankheiten anrathen, und niemahl dulden, daß man die gesunde Kinder und Hausgenossene in dem Krankenzimmer speisen oder schlafen lasse, Kirchhöfe mitten im Ort, Dunggruben und Mistlaken nah an den Wohn- und Schlafzimmern, verderben die Luft abscheulich. In heisen trokenen Sommertägen sollten in Städten und Dörfern die Strasen, und Hausgänge mit frischem Wasser fleisig begossen, auch die Wohn- und Schlafzimmer mit Wasser und ein wenig Essig befeuchtet werden. Bei herrschenden Faulfiebern und Ruhren schadet es nichts, einige Schwefelhölzgen alle 2 Stund im Zimmer anzuzünden, damit die faulende Luft mit der Schwefelsäure ein wenig gebessert werde. Auch das Losbrennen von ein wenig Schießpulver bessert die Luft.

Alle jene die mit gefährlichen Kranken umgehen und denselben warten müsen, sollten täglich ein wenig Wein, um ihre Ausdünstung zu unterhalten, trinken. Auch Aepfelwein von gesundem reifgewordenen Obst gepresset, ist ein guter Trank.

Jeder Hausvatter als Polizeivorstand seiner Familie dulde nie, daß in dem Schlafzimmer seiner Kinder viele Mägde, oder gar Hunde und Kazen, Hühner und Vögel wohnen, weil diese Thiere mit ihrer Ausdünstung und

sonstigen

sonstigen Unflat die Zimmerluft verderben. Nachtlichter, und besonders Kohlendampf sind ausserordentlich schädlich. Er befolge den Rath des Juvenals, welcher sagt: Ne stercore foeda canino atria displiceant oculis venientis amici. Hunde mit sich unter demselbigen Dekbette schlafen lassen, ist sehr gefährlich. Es giebt solche zärtliche Hundspatroninnen, welche sich von ihrem stinkenden Mops leken und küssen lassen, seine Unflättereien im Zimmer täglich einschnaufen, und alsdenn in Ohnmacht sinken wollen, wenn die Livree des armen Johann ein wenig nach Tobakrauch wittert. Gemeiniglich sind solche empfindsame Modeseelen auch gegen ihre stinkende Gesellschafter gutherziger, als gegen ihre eigene Dienstbothen. Der zottigte, schmuzige Azor darf seine Nothdurft herzhaft zu den Füsen des gnädigen Fräuleins legen; aber eine leicht kränklende Stubenmagd wird gleich aus dem Haus verdrängt, aus Furcht, sie möge die Pest brüten.

## 23 §.

Die heise, besonders nasse Sommerluft schwächet unseren Körper ausserordentlich. Unser Harn und Schweiß ist im Sommer viel schärfer, als im Winter. Das Blut, welches in gesunden Tägen ohngefehr 32 Grad Wärme hat, wird durch die Sommerwärme mehr erhizet; die Galle wird schärfer, und alle unsere Säfte neigen mehr zur Fäulung.

Der Studierende meide dahero bei dieser Jahrszeit die Fleischgerüchte, und erhizende Getränke; er genieße mehr Obst, Gemüse, und Sallat, als Fleisch und Eierspeisen. Er trinke Limonad, Himbeersaft mit Essig in frischem Wasser; auch die Sauermilch ist vollblütigen studierenden Jünglingen gedeihlich. In jeder Jahrszeit ist Unzucht eine Pest für die studierende Jugend; im Sommer wüthet dieses Laster noch heftiger auf die Gesundheit. Celsus und Sanctorius bestättigen diese Wahrheit.

Wenn man in heisen Sommertagen reisen muß, so wähle man die Morgens- und Abendstunden. Auch heitere helle Sommernächte auf freiem Feld sind zum Reisen dienlich. In den heisen Mittagsstunden lege man sich in einem wohldurchlüfteten schattigten Zimmer ruhig zu Bette, und suche zu schlafen. Wird man von einem heftigen Gewitter unterwegs überraschet, so hüte man sich sorgfältig, Schirm unter hohen Bäumen zu suchen, weil sich der Bliz gar gerne auf diese Ableiter hinstürzet, und den Wanderer beschädigen kann.

## 24 §.

Eine strenge lang andaurende Winterkälte macht die Fasern unseres Körpers steif, verdiket das Blut, erzeuget bei Unvorsichtigen Entzündungsfieber, Brustentzündungen bei jenen studierenden Jünglingen, die nach Erhizungen im Tanzen sich erkälten. Schwächlichen Gelehrten, welche sich immer in ihre Studierzimmer einsperren, ist diese Jahrszeit sehr feindseelig; besonders, wenn sie schon durch ihr unmässiges Arbeiten Gicht und Podagra Schärfe in ihrem Blut angepflanzet haben. Man muß jedoch gestehen, und die Erfahrung überzeuget uns, daß eine trokene Winterkälte die Leibs- und Seelenkräfte stärke. Nichts ist für Studierende schädlicher im Winter, als die Ofenhize, welche über 16 Grad nach Reaumourischem Maaß steiget. Bei schönen trokenen Wintertagen muß man sein Studier- und Schlafzimmer täglich wohl durchlüften, um sich nicht mit seiner durch Ofenhize vermehrten Ausdünstung zu vergiften. Wir haben beinah immer im Winter bei uns zwei sehr entgegengesezte Jahrszeiten. In der freien Luft ist strenge Kälte, und in unseren unvernünftig eingeheizten Wohnstuben herrschen die brennende Hundstäge. Der Wärmemesser steiget öfters in den eingeheizten Studierstuben der Gelehrten auf 19 Grad, welches eine für die Seelenarbeit gefährliche

liche Hize ist. Man verwahre lieber seinen Körper mit guter warmer Kleidung; besonders müsen Studierende ihre Füse warm halten; nicht durch übermässige Stubenhize, sondern durch wollene Teppig, und Filzstiefel. Bei naßkalter Luft muß man mit trokenem Rauchwerk das Studierzimmer oft beränchern. Besonders nüzlich ist es, bei dieser ungesunden Luft-Gattung dürres Wachholderholz in hellen Flammen im Zimmer abbrennen zu lassen. Schwächliche, mit allerhand Flüsse geplagte, gar zu viel sizende Studierende müsen wenigstens in ihrem Zimmer, bei der Unmöglichkeit spazieren zu gehen, sich Bewegung machen. Sie sollten sich Morgens und Abends den ganzen Leib mit trokenen Flanelltüchern reiben lassen, und auf dem blosen Leib Hemder und Beinkleider von Wollenzeug tragen, um sich gegen den Wechsel der Witterung zu verwahren.

## 25 §.

Keine Jahrszeit ist gefährlicher und fruchtbarer an Krankheiten als das Spatjahr, weil gemeiniglich nach schönen Tagen rauhe Abend- und Nachtluft erfolget, welche die zu dieser Jahrszeit so nöthige Ausdünstung in Unordnung bringt. Unsere Säfte, besonders die Galle, werden durch heise Sommertäge gemeiniglich scharf und faulartig; jede Erkältung kann daher sehr bedenkliche Folgen haben. Man befolge deßhalben den Rath des Boerhaave, lege die Winterkleider im Frühjahr nicht zu frühe ab, und lang vor dem Eintritt des Spatjahrs suche man dieselbe wieder herbei. Die im Sommer scharf gewordene Galle suche man mit zeitigem Obst, besonders mit guten reifen Trauben und Zwetschgen unschädlich zu machen. Man trinke statt vielem Kaffee ein gutes Glaß Wein, und enthalte sich von scharfen hizigen Speisen.

Niemand ist bei der heimtükischen Spatjahrs-Luft sorgloser als der Landmann; unter Tags schwizet er über dem Feldbau, schüttet häufiges Wasser in den Leib, und Abends sizet er im blosen Hembd und dünnen Beinkleidern auf steinernen Bänken vor seiner Hütte. Allerhand Flüsse, Gliedersucht, und gar oft die leidige Ruhr sind die traurige Folgen solcher Erkältung. Auch hier kann der aufgeklärte Seelsorger, dem es mehr um die Erhaltung braver Bürger, als um die Jura Stolæ der Begräbnisse zu thun ist, durch liebevolle diätetische Ermahnungen ein wohlthätiger Vater seyn. Diese Beschäftigung ist für den Pfarrer edler, als sich mit seinen Schaafen vom Korn- und Tobak-Wucher zu unterhalten.

## 26 §.

Aus diesen bisher vorgetragenen Wahrheiten fliesen folgende Säze und Ermahnungen:

Wie das Wasser mit allerhand Salztheilgen kann gesättiget werden, so kann auch die Luft mit allerhand schädlichen Dunsttheilgen geschwängeret werden.

Reine Luft ist der beste Lebensbalsam für Menschen, und alle lebende Thiere.

Jemehr die Luft mit den Ausdünstungen der Menschen und Thiere, der Sümpfen, der faulend- und saueren Gährungen gesättiget ist, desto schädlicher ist dieselbe für die Gesundheit.

Die Luft an erhabenen Orten ist gesünder, als Thalluft.

Die Luft in bevölkerten Städten, in Kirchen, in Schauspielhäusern, in Hospital- und Waisenhäusern, in Schulstuben ist immer unrein, muß dahero sorgfältig erfrischet und gereiniget werden. Die Wohn- Schlaf- und Krankenzimmer erforderen dieselbige Sorgfalt.

Veste und brennbare Luft, die man gar oft in Todengewölber der Kirchen, in Kellern antrift, erstiken Menschen und Thiere. Mit Loßbrennen von Schießgewehr können solche schädliche Luftarten geschwind gebessert werden.

Frühjahrsluft kann durch jählinge Abwechslung schädlich werden. Doch ist dieselbe gemeiniglich besser als Herbstluft.

Heise und trokene Sommerluft machet die Galle scharf, und das Blut zur Fäulung geneigt.

Heise und zugleich nasse Sommertäge schwächen die Lebenskräfte ausserordentlich, und erzeugen die gefährlichste Faulfieber.

Die Spatjahrsluft ist von jeher die gefährlichste, weil sie meistens unrein und schnell abwechslend ist.

Heitere trokene Kälte im Winter stärket den Körper, und ist den Seelenarbeiten ausserordentlich günstig. Sie erzeuget jedoch auch bei Unvorsichtigen Entzündungs-Fieber, bei schwächlichen Gicht und Rheumatismen.

Naßkalte Luft ist keinem Stand und Alter nüzlich. Die Ausdünstung wird dadurch gehemmt; der Körper wird träg, und die Laune verstimmt.

Jemehr der Körper zum Schweise geneigt ist, desto sorgfältiger hüte man sich vor Erkältung.

Bei erhiztem Körper sind warme Getränke unsicher, und kalte oft tödlich.

Offene Fenster im Sommer in den Schlafzimmern können sehr schaden.

Im Sommer durch Schwelgerei und Unzucht seinen Körper schwächen, bringt dem Apotheker Nahrung, und dem Todengräber Bodenzinns.

# Innhalt
der
# dritten Vorlesung
von
## der Wahl der Speisen für die Gesundheit der Studierenden.

### 27 §.

Selbst die Quelle des Lebens, der Umlauf unseres Bluts, würde uns der Verwesung zuführen, wenn nicht täglich neuer sanfter Nahrungs-Saft zu unserer Blutmassa durch die Milch-Saugröhrgen zugemischet würde. Die künstliche Werkzeuge der Verdauung ziehen aus den Speisen einen Milchartigen Saft, aus diesem bereitet die Werkstätte der Lunge, mit den Kräften der Schlagadern, gesundes rothes Blut, aus dem Blut endlich wird eine dem Eierweiß ähnliche thierische Gallert erzeuget, wodurch unser künstlich gebauter Körper ernähret, und bei Kräften erhalten wird.

### 28 §.

Der vortreffliche Naturforscher Zimmermann sagt in seiner zoologischen Geschichte: Der Mensch würget und muß würgen; alles Vieh gehöret für ihn, sein Bau ist vollkommen für Nahrungsmittel aus dem Thierreich, und nicht blos für Pflanzen-Produkte eingerichtet. Die alte Teutschen lebten vormahls meistens von thierischer Nahrung, und waren gesunde handveste

Brüder, der Schreken ihrer Feinde. Der Patagone wächst vom blosen Fleische zu einer kolossalischen Gröse. Sind nicht manche Prälatur Patagonen bei ihreu schmakhaften Fleischgerüchten feister, muthvoller, feuriger, als ein armes Land-Bäuergen, welches durch die diätetische Vorschriften der Herrschaftlichen Rentkammer beinah das ganze Jahr Kartofflen, rauhe Mehlspeisen, und nur alle hohe Festtage etwan geräuchertes Schweinen-Fleisch und einen magern Kirchweih-Kuchen essen darf.

## 29 §.

Wunderbar und nicht selten ekelhaft sind die Speisarten verschiedener Völker; aber noch seltsamer ist es, daß sie bei ihren Speisgattungen gesund bleiben. Die Bewohner des neuentdekten Russischen Archipels essen nichts als Fische. Der Chineser befindet sich bei seinem Schweinen-Fleisch und Reis ganz wohl. Libien ernährt ganze Nationen mit getrokneten Heuschreken. In Egypten, Arabien oder Sirien wird man zur Erndtezeit mit gebratenen Heuschreken bewirthet. Der heilige Johannes der Täufer pflegte diese Insekten mit wildem Honig zu essen. Der Grönländer isset und verdauet den thranigten Wallfisch. Zu Jakuzk isset man die frühzeitigen Geburten und Nachgeburten der Thiere, ohne sie abzuwaschen. Die Jakuten essen Mäuse, Wölfe, Füchse und Pferde. Die Samojeden und die Schwarzen an der Goldküste von Afrika fressen Hunde, welche man zu Angola mästet, nnd offentlich auf dem Mark verkauft. Ein groser fetter Hund wurde zuweilen für 22 Menschensclaven, wovon doch jeder auf 10 Dukaten geschäzet wird, angebracht. In Afrika und Brasilien werden gebratene Mäuse mit eben so viel Reiz, als bei uns ein gebratenes Hühngen, verzehrt. Das im Wald unter der Gesellschaft wilder Thiere aufgewachsene Mädgen von Chambagne liebte nichts als lebendige Fische, Frösche, und rohes Fleisch. Was lernen

nicht manchesmahl Belagerte aus Noth verdauen? Hunde, Pferde, Kazen, Mäuse, Schuhsohlenleder, waren schon oft das elende Labsal solcher Schlachtopfer des Krieges.

## 30 §.

Diese seltene Beispiele ungewöhnlicher Speisearten, und Verdauungs-Kräften dörfen jedoch der Maaßstab nicht seyn, wornach der Studierende seine Lebensart einrichten wollte. Zu bedauren ist es inzwischen, daß wir ausgeartete Abkömmlinge der Allemannen eben deßwegen an Muth und Körperstärke sichtbarlich abgenommen haben, weil wir von ihrer einfachen Nahrungsart abgewichen sind. Unsere Urältern, sagt Tazitus, lebten einfach, blos von thierischer Nahrung und Milch. Sie kannten keine Gänseleber-Pasteten mit Trüflen, keine wilde Schweins-Köpfe in Burgunder gesotten. Eben hierin mag auch der Grund liegen, warum es gar keine Maitressen und Kupplerinnen, keine Aerzte und Wundärzte, keine Queckſilberpillen, und Holztränke bei ihnen gab. Sera juvenum Venus, sagt Tazitus, pares validique miscentur, ac robora parentum liberi referunt. Hier waren, sagt Zimmermann, unsere das Menschengeschlecht ärger als die leidige Pest verheerende Laster Ehebruch, Pädastrie, Onanie, Sodomie, ganz unbekannte Sünden. Nun kann man aber leider! von der teutschen Jugend sagen, was Celsus von den Griechen und Römern klagte: Desidia & Luxuria hæc duo prius in græcia corpora vitiarunt, deinde apud nos afflixerunt. Gewiß ist es, daß die Nahrungsart auf den sittlichen Zustand der Menschen groſen Einfluß habe. Man findet sogar unter den Thieren deutliche Spuren dieses mächtigen Einflusses. Fleischfressende Thiere sind nicht nur flüchtiger, muthiger, wohllüstiger, sondern auch schlauer, gelehriger, als jene, die sich mit Kräuter und Wurzlen nähren. Der Bauer am Rheinstrohme ist viel verschmizter als jener im Odenwald bei seinem sauren Aepfelwein.

Decartes hat ganz wohl geurtheilet, wenn er behauptet: „Unser Geist „ hängt solchergestalt von unserem Temperament, und von der Beschaffen„ heit der Werkzeuge des Körpers ab, daß, wenn es Mittel giebt, die Men„ schen klüger und geistreicher zu machen, als sie wirklich sind, ich dafür hal„ te, daß solche Mittel bei den Aerzten zu suchen seien.„ Man sieht öfters dumme Dirnen vom gemeinsten Schrot in ganz verschmizte Buhlerinnen ausarten, wenn sie als Maitressen in eine bessere Azung kommen. Der Staat ist gar oft der erste Mitschuldige herrschender Volkslaster, wenn er den Luxus in Speise und Getränke begünstiget, um die herrschaftliche Renntkammer zu bereicheren. Manche Staatsperuque klexet sehr unphilosophische Geseze unter das Volk, ohne die phisische Verhältnisse mit den moralischen vorher genau abzuwägen.

## 31 §.

Da die Verschiedenheit der Nahrung auf den sittlichen Karakter der Menschen so großen Einfluß hat; so siehet man gar wohl ein, wie sehr das Kirchengeseze, welches Fische und Eier zu speisen erlaubet, den Zwek der Enthaltsamkeit und Abtödung verfehlet. Nichts reizet mehr die Begierlichkeiten des Fleisches, als die Fastenspeisen. Viele kostbare Fleisch= und Fischegerüchte sind dem Zelibat der Geistlichen sehr gefährlich.

## 32 §.

Das eifrige Studieren schwächet besonders die Verdauungskräfte. Studierende müsen dahero nahrhafte, aber leicht verdauliche Speisen geniesen. Das Fleisch gesunder Thiere gesotten oder gebraten ist, wenn keine künstliche Vergiftungen beigemischet sind, geben die beste Nahrung für Studierende. Jene

Thiere, welche sich von Kräuter nähren, geben gesündere Nahrung als die, welche von dem Mosaischen Geseze unter die unreinen Thiere gezählet wurden. Das Rind = Kälber = Lämmer = Hüner = Hasen = und Rehfleisch ist dahero viel besser, als das Schweinen = Schnepfen = Gänse = und Entenfleisch. Fische, welche in fliesendem Wasser wohnen, sind gedeihlicher als jene, welche in sumpfigten Wässern aufbewahret werden.

Die Milch der Kräuterfressenden Thiere ist eine köstliche Nahrung für Studierende. Die Fruhjahrsmilch ist die beste Kräuterkur. Weich gesottene Eier sind eine fürtrefliche Nahrung für Jünglinge, die sich entweder durch unmäsige Kopfarbeiten, oder vielleicht gar durch Jugendsünden sehr entkräftet haben. Allein auch diese so sehr erquickende Nahruug wird fruchtlos sein, wenn der geschwächte Jüngling seine Lebensart nicht abändert. Man säe den besten Waizen in ein ausgesaugtes Akerfeld, es wird immer magere Aerndte geben.

## 33 §.

Die sanfteste Nahrung wird durch die Kochkunst giftartig. Die Römer und Deutschen hatten nur alsdenn Aerzte vonnöthen, da sie mit den Eroberungen auch die Schwelgereien fremder Nationen lernten. Eingesalzenes und geräuchertes Fleisch ist Studierenden besonders nachtheilig. Man betrüget sich, wenn man glaubet, mit einer guten Boutellie Rheinwein liesen sich harte Speisen besser verdauen. Die Wassertrinker verdauen gemeiniglich besser, als die Weintrinker, weil das Wasser zur Auflösung der Speisen tauglicher ist. Das Kalb = und Ochsenhirn, die Drüsen, das Gekröse, Gänse = und Kalbsleber sind unverdauliche Speisen für Gelehrte.

Unter den Fischen unserer Gegend sind der Salmen, der Maifisch, der Aal, der sumpfigte Karpfe für die schwache Mägen der Studierenden gefährlich. Gesottene Krebse, und die durch Rösten bereitete Krebssuppen, erfordern starke Verdauungswerkzeuge.

## 34 §.

Die zu uns gebrachte Seefische müssen sehr frisch sein, und keinen widrigen Geruch haben, sonst können tödliche Krankheiten darauf entstehen. Die Norweger bekommen von dem Lachs Forellen und Goldfische den Aussaz, die Egyptier den bösartigen Grind, wenn sie die tode Fische des Nilstroms geniesen. Die Seefische reizen zur Geilheit. Zükert leitet die Entzündung der Schaamtheile von dem Genuß der vielen Seefischen her. Wie mancher Kloster-Ruken (sagt Frank in seiner mediz. Polizei) muß also nicht auf die unschuldigste Weise von frommen Händen zerfezet, und wegen immer sich häufenden wollüstigen Gedanken gemartert worden seyn, wenn inzwischen der Bruder Koch, oder die Laienschwester die Bewegursache so vieler Unruh war, oder diese Versuchungen wenigstens in unverdächtigen Schüsslen auftischte. Frische Häringe und Biklinge reizen bisweilen den trägen Magen der Studierenden.

## 35 §.

Im Sommer muß man niemal viele Fleisch- Eier und Fischspeisen geniesen ohne wenigstens etwas guten Weinessig beizumischen. Besonders ist diese Vorsorg in jenen Zeiten nöthig, wo Gall- und Faulfieber epidemisch herrschen. Schon hieraus erhellet die grose Wohlthat des allgütigen Weltvaters, daß er uns auch das Pflanzenreich zu unserer Nahrung überlassen hat; wodurch wir nicht nur den Gefahren, die uns eine blos thierische Nahrung zu-

ziehen würde, ausweichen, sondern auch unserem Gaumen die schmakhafteste Opfer bringen können. Das gut vergohrne, wohl ausgebakene Brod verdienet unstreitig den Vorzug unter Speisen aus dem Pflanzenreich. Jeder Hausvater muß es sich zur Pflicht machen auf diesen Theil der Nahrung wachsam zu seyn. Die hierin nachläßige Polizei ist eine wahre Vergifterin des gemeinen Manns. Alle Gattungen Bakwerk, welche mit Mehl, Milch, Butter und Eier bereitet werden, sind fleisigen Kopfarbeitern nachtheilig.

## 36 §.

Untrügliche Erfahrungen beweisen, daß die Werkstätte der Vernunft von dem Magen gar oft in Unordnung gerathet. Der Barometer der Denkungsart ist im Unterleib, sagt Zimmermann, wir denken und handlen immer verhältnißmäßig mit unserer Dauung. Wie elend würden die Verslein unserer Modedichtergen gerathen, wenn sie die Musen, deren Parnassus der Magen ist, mit lauter Haidenkornbrod und Kartofflen fütteren wollten. Ein erschöpfter gelehrter Schwermüthling kan nur durch leicht verdauliche Speisen, durch Zerstreuung und Leibsbewegung seine vorige Gesundheit wieder herstellen.

## 37 §.

Blähende Gemüser, besonders Hülsenfrüchten, und die sogenannten zarte Gemüser, besonders Spinat, Blumenkohl und Sparglen müssen Studierende meiden. Die Lobsprüche, welche man den Sparglen beileget, sind sehr verdächtig. Märtirer des Podagra, der Steinschmerzen, besonders die Schwermüthlinge fühlen gar bald die nachtheilige Wirkungen dieser lekerhaften Sprößlingen. Vollblütigen Jünglingen schaden sie offenbar. Wohl vergohrnes Sauerkraut, und mehligte schmakhafte Kartoflen kan der Studierende an jenen Tagen bis-

weilen genieſen, an welchen ihm ſein Beruf erlaubet, Leibsbewegung zu machen. Trüflen, Morglen und Chambignon überlaſſe der Studierende jenen, die es für ſtandsmäßig halten, recht oft zu laxiren.

## 38 §.

Die verſchiedenen Gattungen reifen Obſts, womit uns der ohne Gränzen gütige Schöpfer eben in jener Jahrszeit beſchenket, wo wegen der Sommerhize unſer Blut ſaure zukerartige Salztheilgen vonnöthen hat, ſind für Studierende vollblütige Jünglinge ſehr gedeihlich. Der ſeifenartige Saft dieſer Baum- und Strauchfrüchten, beſonders die reife Trauben dämpfen die Schärfe der Galle, befördern die Leibsöfnung und den Harn, erfriſchen das erhizte Blut, und beſchüzen daſſelbe gegen faulartige Krankheiten. Aprikoſen, Pfirſinge und Melonen, beſonders Aepfel müſen von jenen, die ſchwache Mägen haben, ſehr mäßig genoſſen werden.

Das über glühenden Kohlen in geſchloſſenen Behältern gedörrte Obſt iſt meiſtens wegen dem Kohlendampf verdächtig, und verurſachet unverdauliche Säure. Der Wein, den man bei dem Kochen des dürren und friſchen Obſt hinzugieſet, wird durch das Kochen ſelbſt wahrer Eſſig, und iſt ſchwachen Verdauungswerkzeugen nachtheilig.

Der Nachtiſch von Zukerwaaren und Bakwerk, wenn man ſchon wirklich geſättiget iſt, beſchädiget offenbar die Verdauung.

Zu wünſchen iſt es für das Beſte der Wiſſenſchaften, daß jede Unmäßigkeit und Schwelgerei im Eſſen von den Taflen der Studierenden verbannet, und das arragoniſche Speisgeſeze vom Jahr 1234. eingeführet würde, in wel-

chem der die Mäßigkeit liebende Jakob erster König von Arragonien verordnete, daß weder der König selbst, noch irgend einer seiner Unterthanen mehr als zwei Gattungen Fleischspeisen genießen sollte. Die Wissenschaften sind aus Griechenland und Italien ausgewandert, sobald die Schwelgerei im Essen und Trinken das Modelaster geworden war.

---

# Innhalt
der
# vierten Vorlesung.
von
# der Auswahl gesunder Getränke.

---

## 39 §.

Der allgütige Vater der Natur hat in den Magen der Menschen und Thiere ein dringendes Gefühl, einen Hang nach Flüssigkeiten hingeleget, wodurch man genöthiget wird, zu trinken, sobald entweder von unserem Blut durch die Ausdünstung oder Harnwege zuviele flüssige Theile abweichen, oder Schärfigkeiten im Magen und im Blut durch irgend eine Ursache entstanden sind. Was von dem ganzen Menschen, sagt der berühmte Frank in seinem Sisteme der mediz. Polizei, nach seinem Tode noch übrig bleibt, ist ein Bisgen Erd. Alles übrige, woraus das schöne Geschöpfe der Menschen Körper gebildet ware, ist verflogen, und war ein flüssiges Wesen. Sogar von einer verbrannten Pflanze bleibt nichts als ein wenig Asche, welche aus Erdtheilgen und Laugensalz bestehet, übrig. Bei warmer Witterung ist unser Durst dringender, weil unser Blut durch die vermehrte Ausdünstung mehr

Feuchtigkeiten verlieret. Bei feuchter Luft saugen unsere Hautröhrger häufige Wassertheilgen aus der Luft ein; daher ist unser Durst minderer.

## 40 §.

Leichtes, helles, reines, Geschmak- und geruchloses, Salz und Seif geschwind und gut auflösendes, durch Kieß rinnendes, weder Magendruken noch Kropfgeschwulsten verursachendes Quellwasser ist unstreitig für Menschen und Thiere das natürlichste und gesundeste Getränke. Es löset die Speisen gehörig auf, waschet den Magen und das Gedärme aus, verdünnet das Blut, ersezet verlorne Feuchtigkeiten, löschet den Durst, sauget scharf gewordene Salztheilchen aus dem Blut begierig ein, lauget dieselbe aus, und macht sie geschikt, entweder durch die Ausdünstungs- oder Urinwege aus dem Körper zu weichen. Von allen Zeiten her war man besorgt, sich an Orten niederzulassen, wo die Natur mit Flüssen und Bächen die Fluren versehen hatte. Die Griechen und Römer verehrten in jedem Flusse, in jeder Quelle ihre besondere Götter. Die alten Deutschen besuchten noch lange nach augenommenem Christenthum ihre im Ruf der Heiligkeit gestandene Bronnen, brachten dahin ihre Opfer, ohngefehr mit derselbigen Schwärmerei, wie noch heut zu Tag fanatischer Christenpöbel nach Gnadenbilder wallfahrtet, den Allgegenwärtigen darüber vergisset, die Feldarbeit vernachläßiget, inzwischen zu Hauß die arme Kinder hungern läßt. Die Polizei sollte sehr wachsam auf die gemeinen Bronnen seyn, dieselbe durch rechtschaffene Aerzte vorher genau untersuchen lassen, ehe sie zum allgemeinen Trank für Menschen und Vieh gebrauchet würden. Die verschiedene Arten von Mineralwässern sind redende Beweise, wie vielerlei Salz und andere Theilgen sich nach Verschiedenheit der Erdschichten, wodurch sie quillen, mit dem Wasser verbinden können. Die Sorgfalt der Römer für diesen Polizeigegenstand ist nachahmungswürdig. Im türkischen Gebiethe

giebt es mehrere Wasserhäuser an offenen Heerstraßen. Gewisse Mönchen machen sich dort lebenslänglich ein Geschäfte daraus, Wasser für die dürstende Reisende herbeizutragen; sie sind also von den unsrigen himmelweit unterschieden. Bei uns Christen tragen diese geistliche Mitesser dem armen Bäuergen Fleisch, Brod, Butter, Eier, und den Wein zum Hauß hinaus, und traktiren damit ihre gute Freunde. Reisende müssen sich sorgfältig hüten, nicht aus jedem reizenden Bächlein zu trinken. Der berühmte Gad hat selbst zwei Stück Rindvieh fallen gesehen, welche aus einem kleinen Bach getrunken hatten, wohin die vergiftete Wurzel des Wasserschierlings ihren Saft rinnen ließ.

Die Gesundheitsbronnen müssen von Studierenden niemal ohne den Rath ihres Arztes besuchet werden. Die in den meisten Stahlwässern enthaltene sehr wenige Eisentheile und veste Luft verlieren ihre stärkende Kraft durch das viele beigemischte Wasser.

## 41 §.

Das Bier, ein aus dem mehligten nahrhaften Theil der Gerst, mit Beimischung des Hopfens und Wasser bearbeiteter, nachher in Gährung gegangener Absud, wurde von dem Menschen zum Trank erfunden, und gewählet, nachdeme ihm das reine Bronnenwasser nicht mehr schmeken wollte. Deutschland, besonders die am Rhein und der Donau liegenden Provinzen, bedienten sich dieses Trank, bis unter der Regierung des Kaiser Probus die Weinberge angepflanzet wurden. Nach seinen Bestandtheilen ist das Bier ein nahrhaftes, das Blut verdikendes, den Harn treibendes, wenn es zu jung oder verfälschet ist, gar oft ein berauschendes Getränke. Aus Gewinnsucht wird manchesmal statt Hopfen Wermuth, Wachholder und Salz beigemischet, um den Durst der Biergästen zu reizen.

Sauer gewordenes Bier suchen einige Wirth mit Potasche, Kalch oder einem anderen Laugensalz zu versüßen, und schaden dadurch der Gesundheit.

Der Polizeiverwalter muß in jenen Ländern, wo das Bier der Nationaltrank ist, auf die gute Zubereitung desselben sehr wachsam seyn. Schlechtes Malz, unreines trübes Bach- oder Bronnenwasser, schimmlender Hopfen, beigemischte Gewürze oder betäubende Kräuter, machen diesen Trank sehr schädlich. Die zum Schönen gebraucht werdende Kalbs- und Hammelsfüße müssen frisch seyn. Haußblase wird auch zum Schönen gebrauchet.

## 42 §.

Gutes gesundes Bier muß hell durchsichtig, nicht zu dunkelbraun seyn. Das Bierglaß oder der Krug darf auf dem Tisch nicht ankleben. Der Geschmack muß angenehm bittersüß seyn. Es darf kein Leibreisen, keine schmerzhafte Aufblähungen, kein Brennen im Harn verursachen. Es darf weder heftig berauschen, noch tief einschläferen, noch starkes Kopfweh zurüklassen; es muß auch leicht wieder durch den Harn aus dem Leib weichen.

Ueberhaupt ist das viele Biertrinken sizenden Studierenden nachtheilig.

## 43 §.

Der Wein (sagt Unzer) ist eine köstliche wirksame Arznei. Jede zur Unzeit, oder in unrechter Dose genommene Arznei wird ein schädliches Gift. Gewiß ist es, daß ein starker Wein, zum täglichen Gebrauch, ohne Beimischung von reinem Wasser ein schleichendes Gift für die Gesundheit der Studierenden sei. Er reizet das Herz zu schnelleren Bewegungen, er betäubet die Nerven, und macht dieselbe nach und nach gefühlloß; sogar den sittlichen Menschen ver-

unstaltet er bis zum unausstehlichen Gesellschafter. Herr von Haller sagt dahero nicht ohne Grund: Die gütige Natur verbietet ihn den Thieren, der Mensch allein trinkt Wein, und wird dadurch ein Thier. Eine Weinschenke von mehreren Trunkenbolden ist ein wahres Narrenhospital.

## 44 §.

Unzeitige Trauben keltern zulassen, und den Wein davon verkaufen, ist eine wahre Volksvergiftung. Unzeitiger Most, wird niemal zeitiger Wein. Saurer Besoldungswein ist für Studierende ein wahrer Successionstrank, die Hofnung der Herrn Adjunkten.

Ueberschwefelter Wein ist sehr ungesund; man erkennet das Ueberschwefelen daran, wenn ein Stuk glattpolirtes Silber darin schwarz wird.

Noch schädlicher und wahrhaft vergiftend ist die Verfälschung des sauren Weins mit Silberglätte; der Wein wird dadurch zwar süsser, aber er verursachet die schrekbarste Koliken und Blähungen. Man entdeket diesen strafbaren Betrug durch das Eintröpflen der sogenannten simpatetischen Dinten, welche aus Kalch und Operment frisch bereitet seyn muß. Zehen bis zwölf Tropfen dieser Dinten, in ein Trinkglaß voll verfälschten Wein gegossen, färben denselben braun, hernach schwärz.

Auf die Wein, welche bei Volkslustbarkeiten und Kirchweihen verkauft werden, muß der Polizeiverwalter besonders wachen.

Wegen der berauschenden Kraft des Weins, war derselbe bei verschiedenen Völkern verboten. Die römischen Frauen grüßten sich einander durch einen Kuß,

um den Weingeruch zu entdeken. Dem Ehemann war es erlaubt, seine Frau zu töden, wenn er sie über dem Weintrinken ertappte. Dieses Geseze war jedoch zu unmenschlich. Franz der Erste, und Innocentius der Dreizehnte verboten die Berauschung mit Wein sehr scharf. Bei den Reichsversammlungen wurde in folgenden Zeiten sehr stark getrunken, so zwar, daß nach der Bemerkung des Carpzow Ferdinand der Erste sich genöthiget sah, vor dem Anfang des Reichstags eine Ermahnungsrede wegen der Trunkenheit an die Gesandschaften zu halten. In der Pfalz wurde ehedessen stark getrunken; Friedrich der 5te stiftete deshalben den Orden des goldenen Rings, um diese unanständige Gewohnheit von Hof zu verbannen.

## 45 §.

Nichts schadet den Wissenschaften mehr, als die Trunkenheit. Die Seelenkräften werden mit jenen des Körpers nach und nach entkräftet, und eine armselige Zukunft drohet der schwelgerischen Jugend. Man gebrauche den Wein als eine stärkende Arznei, das Wasser aber als einen natürlichen von dem Schöpfer dem ganzen Thier- und Pflanzenreich vorgeschriebenen Trank, zum gewöhnlichen Gebrauch. Die erste Bestimmung des Trinkens ist unserem Blut Flüßigkeit zu geben, die in demselben erzeugte scharfe Salztheilgen anzuziehen, und theils durch die Ausdünstung, theils durch den Harn aus dem Körper zu schaffen; hiezu ist nichts schicklicher, als reines helles Bronnenwasser. Jedes andere Getränke ist schon mit fremden Theilgen mehr oder weniger gesättiget, folgsam zum Auslaugen unfähig.

# Innhalt
der
# fünften Vorlesung
über
## den Einfluß warmer Getränke auf die Gesundheit der Studierenden.

### 46 §.

Unsere Urväter die alten an Leibs- und Seelenkräften starke, körnigten Deutsche löschten ihren Durst mit Wasser, und, nach den Berichten des Tazitus, mit einer Gattung Bier. Keiner von ihren Geschichtschreiber meldet etwas von Getränken, welche warm genossen wurden. Aber keiner meldet auch etwas davon, daß die Weiber der alten Zelten und Allemannen Fraubaasen-Gesellschaften hielten, oder sich bei Geburtsschmausen zusammenrotteten, um sich mit warmen Getränken zu unfruchtbaren Müttern zu machen. Hätte die Natur haben wollen, daß Menschen und Thiere mit warmen Getränken ihrem Durst abhelfen sollten, so würde sie gewiß für mehrere warme Quellen gesorget haben. Dessen ohngeachtet wurde bei den Griechen sogar in den Palläsen der Großen warmes Wasser getrunken; vielleicht, weil es Hippokrates im Fieber anrieth. In Japan und China dämpfet der Theekessel ewig, und ihre meiste Getränke sind warm. Soll dieses warme Getränke nicht eine mitwirkende Ursache seyn? warum man so wenig kriegerische hizige Köpfe und Helden unter den Chinesern bemerket. Wenigstens behauptet der philosophische Arzt:

ein schlaffer Fasernbau des Körpers mache feigherzig. Die Herzhaftigkeit ist vielleicht eben deßwegen keine Nationaltugend bei den Türken, weil auch dieses Volk dem warmen Getränke ausserordentlich ergeben ist. Ihre Feldherrn sind genöthiget den Heldenmuth erst mit Opium zu reizen, sonst würden sie meistens wie feige Memmen davon laufen. Die Spanier schikten ehmals kranke Dirnen in das französische Lager, um durch Mittheilung der fürchterlichen Lustseuche die Kriegsmannschaft zu entkräften, und zu vergiften; hätten sie die Kriegsliste benuzet, die Armee zu warmen Getränken zu verführen, sie würden denselbigen Zwek der Entmannung erreichet haben. Die härteste Knochen kan man mit Wasserdämpfen breiweich machen; was läßt sich also von dem warmen Getränke für die Vestigkeit unseres Körpers erwarten. Erst im Jahr 1679. fieng in Holland und hernach in Deutschland der schädliche Mißbrauch des warmen Getränkes an, nachdeme Cornelius Bontekoe ein holländischer Arzt und einige andere Eskulapen dem Thee unsinnige Lobsprüche der Wirksamkeit andichteten; da doch die Werkzeuge der Verdauung durch den warmen Theetrank ausserordentlich erschlafft werden. Der fürtrefliche Boerhaave wiedersezte sich endlich diesem Mißbrauch, sonst würde vielleicht die Hälfte des ganzen schönen Geschlechts bleichsüchtig geworden seyn.

## 47 §.

Die Chineser überschiken uns den grünen Thee und den Theebou. Die erste Gattung des Theebou, welcher aus den Blättern der neuangepflanzten Theesträuchen bestehet, ist der sogenannte Kaiserthee, nur für Geschenke an große Höfe bestimmt. Die zwote Gattung Theebou besteht aus den schon mehr angewachsenen Theeblätter, und endlich die schlechteste Gattung aus den völlig ausgewachsenen großen Blättern. Diese Theeblätter werden auf eisernen Blatten in besondern Oefen getroknet. Der balsamische Geruch ist mei-

stens ein Werk der Kunst, womit unser Geruch und Geschmak von unseren so uneigennüzigen holländischen Nebenmenschen hintergangen werden. Im vorigen Jahrhundert kam der erste Thee nach England; aber mit ihm fiel auch ein ganzes Heer unbändiger Krankheiten in diese glükliche Insel. Von 1717 bis 1720 wurden jährlich ungefehr siebenmal hundert tausend Pfunde Thee in England eingeführet. 1728. sind über 5 Millionen Pfund Thee nach Europa, und der gröste Theil davon nach England gebracht worden.

## 48 §.

Studierenden ist der Theetrank besonders nachtheilig, weil er ihren ohnehin durch vieles Sizen und Anstrengen der Seelenkräften schon geschwächten Magen noch mehr erschlaffet, und die Anlage zur Schwermuth vermehret. Gelehrte handlen dahero vernünftig, dieses Getränke nur als eine Schweiß- und Urin treibende Arznei mit Gutheisen ihres Arztes zu gebrauchen. Viele Gelehrte lieben den Thee, weil er sie bei nächtlichen Arbeiten schlaflos macht; aber eben dieses ist eine leidige Würkung warmer Getränke, woher schrekbare Nervenkrankheiten erfolgen können.

## 49 §.

Noch viel mehr Anbeter erhielt der Koffeebaum, dessen Saamenkörner, welche man uneigentlich Bohnen nennt, im Jahr 1669. durch den türkischen Gesandten Soliman Aga, als ein Geschenke für den König in Frankreich von Muhamed dem 4ten, mitgebracht, und auf diese Art bekannt wurden. Im Jahr 1671. waren schon an verschiedenen Orten in Frankreich Koffeehäuser angelegt, wohin die Einwohner haufenweis wallfahrteten. Von dieser Zeit an verbreitete sich dieser verführerische Trank durch Deutschland so zwar, daß nun

beinah

beinah die Dorfbäurin im Odenwald ihren Rohm zum Koffe selbst trinkt, und unseren Köchinnen die Mühe ersparet, die herrschaftliche Milch Morgends zu ihrem levantischen Fruhstuk abzurohmen.

Nur allein Arabien liefert nach den Berichten des Herrn Dufour in die Morgenländer jährlich über 7 Millionen Pfund Koffee.

## 50 §.

Der levantische Koffee ist unstreitig der beste. Mocha, und groß Cairo sind sein Geburtsort. Die Bohnen, welche die Holländer von Java, und jene, welche die Franzosen von der Insel Bourbon herbringen, und für Levantische verkaufen, sind arm an Geschmak und Kräften gegen jene aus der Levant. Der kaufmännische Betrug gehet oft so weit, daß man die Bohnen in Meerwasser einreichet, sie wieder troknet, um das Gewicht zu vermehren.

## 51 §.

Die Bestandtheile des gebrannten Koffe sind folgende: Ein scharfes flüchtiges angenehm riechendes Oehl, und ein bitteres harzigtes Wesen. Vermög dieser Bestandtheilen erhizet er das Blut, reizet die Nerven, macht Schlaflosigkeit und Zittern, vermehret die Anlag zur Schwermuth, und ist folgsam überhaupt den Studierenden, besonders aber denen Jünglingen ausserordentlich nachtheilig. Tissot rathet: die Gelehrte sollten den Koffee nie als ein tägliches Getränke, sondern als ein Arzneimittel bei Magenbeschwerden nach dem Essen trinken. Zimmermann schreibet die Menge der Nervenkrankheiten dem Mißbrauch dieser levantischen Schlekerei zu. Sollte nicht in Rukficht dieser schädlichen Würkungen die Landespolizei auf die Verbreitung dieses Getränkes

unter dem Landvolk sorgfältiger wachen? was wird es endlich mit der Gesundheit unserer Dorfmüttergen werden, wenn sie, wie die Stattdamen, von gnädigen Vapeürs angewandelt werden. Gewiß würde die Gesundheit der Akersleute bei einer urväterlichen steifen Brodsuppe sich besser befinden.

## 52 §.

Der aus den Kakaumandlen durch das Rösten bereitete Chioccolat, welcher mit Zuker und feinerem Gewürz schmakhafter gemacht wird, ist ein mehlichtes, fettes, sättigendes Nahrungsmittel. Dieses lekerhafte Getränke wurde den Spaniern bei der Gelegenheit bekannt, als sie 1520 Mexiko erobert hatten. Die große Kakaubohnen sind die beste. Durch starkes Rösten wird das Kakaumehl bitter und unangenehm, und das damit verbundene Butterartige wird scharf, und den schwachen Verdauungskräften der Studierenden besonders schädlich. Das mit dem Chioccolat vermischte Gewürz erhizet das Blut, und ist reizbaren Nerven nachtheilig. In Amerika trank man den Chioccolat in vorigen Zeiten immer ohne Vanille und Zimmet. Eine Scheibe Citron war das einzige Gewürz, was man hinzumischte, um den Geschmak angenehmer zu machen. Bei dieser einfachen Zubereitung des Chioccolats bemerkte man keine böse Folgen von diesem nahrhaften Getränke.

## 53 §.

Gut bereiteter, ungewürzter Chioccolat kan dahero bisweilen von Studierenden getrunken werden. Jene, welche nach dem Genuß bitteres Aufstossen, und einen Mangel an Eßlust spüren; müssen dieses Getränke meiden.

54 §.

## 54 §.

Die übrige erhizende Getränke Bunsch, Bischoff, und die mit Zuker und Gewürz schmakhaft gemachte Brandweine, welchen die Franzosen allerhand schmeichelhafte und reizende Namen beizulegen wissen, müssen Studierende sehr behutsam verkosten, wenn sie dabei gesund zu bleiben wünschen. Alle diese Liqueurs, sie mögen Eau de Noyeaux, d'anis, oder parfait d'amour heissen, schaden der Gesundheit offenbar, wenn sie täglich gebraucht werden. Ein Unglük ist es für die Schwermüthlinge, daß sie gemeiniglich nach diesen Liqueurs einige Linderung für ihre Blähungen spüren, und sich daher zum öfteren Gebrauch verführen lassen, welcher mit der Zeit gewiß schädlich wird. Das gröste Unglük, welches auf den Gebrauch hiziger Getränke folget, ist eine gewisse Gattung Gefühllosigkeit der Nerven, welche bei anwandlenden Krankheiten der Wirksamkeit der besten Arzneimittel im Weege stehet, und schon manchen Kranken ohne alle Rettung hinweggeraffet hat. Studierende Jünglinge müssen ganz besonders diese feurige Lokgetränke meiden, wenn sie sich nicht mit Muthwillen in Gefahr begeben wollen, an hizigen Krankheiten, oder einer unheilbaren Lungensucht zu Grund zu gehen. Man troze nicht auf seine Jahre, auf sein gesundes Temperament, auf das Beispiel ganzer Völkerschaften, besonders der nordischen, welche den Brandwein beinah wie Wasser saufen. Unter unserem Himmelstrich könnten solche Versuche, bei der Erziehungsart unserer Jugend, sehr mißlingen, und zu einer zu spaten Reue Gelegenheit geben.

# Innhalt
der
# sechsten Vorlesung
über
# den Einfluß der Leibs-Bewegung und Ruhe auf die Gesundheit der Studierenden.

## 55 §.

Der harte Beruf uns durch Gelehrsamkeit dem Staat nüzlich zu machen, widerspricht dem Zurufen unserer eigenen Selbsterhaltung. Jener schmiedet uns in einsamen Studierstuben an den Schreibpult an, und gestattet uns nur die Unterhaltung mit sprachlosen Authoren; diese ermahnet uns in freier Luft den Körper zu bewegen, die Ergözlichkeiten des gesellschaftlichen Lebens mit Mäßigkeit zu genießen, und traurige Langweil zu verabscheuen. Eben dieser mächtige Trieb unserer Selbsterhaltung, den wir Menschen mit den Thieren gemein haben, ist es, welcher jedem Alter das Maaß der Leibsbewegungen und Körpersruhe vorschreibt, und so weislich anordnet, daß nach der stufenweisen Verschiedenheit der schwächeren oder steiferen Fasern unseres Körpers, mehr oder weniger natürlicher Hang zur Bewegung und Ruhe zu bemerken ist. Daher hüpfet und tanzet das kindliche und jugendliche Alter, da inzwischen der steifgewordene Urgroßpapa seinen ledernen Lehnstuhl allen Bällen und Hasenjagden vorzieht.

## 56 §.

Unser ganzes Leben ist eine Kette immerwährender Bewegung. Völliger Stillstand der Säften ist der Tode. So wenig eine elektrische Maschine, ohne Bewegung der Glasscheibe, Feuerfunken lossprizet, eben so wenig kann die natürliche gesunde Wärme unseres Bluts ohne Leibs-Bewegung lang fortdauren. Selbst der Bau unseres Körpers, die Gelenke, die Sehnen und Bänder, die Fasernbüschel überzeugen uns, daß der liebe gute Schöpfer die Absicht hatte, der Mensch solle durch Leibs-Bewegung zur Unterhaltung seiner Gesundheit das Seinige beitragen. Man halte die Gesundheit eines arbeitsamen Ackermanns gegen jene eines schwermüthigen, immer eingeschlossenen Gelehrten, so wird man die heilsame Würkungen der Leibs-Bewegung bei dem einen, und die traurige Folgen des Abgangs derselben bei dem anderen, deutlich einsehen können.

## 57 §.

Zwei wesentliche Fehler gegen die Gesundheit bemerket man bei Studierenden und Gelehrten; den Geist beschäftigen sie durch anhaltendes Anstrengen zu viel, den Leib aber zu wenig. Dadurch erschöpfen sie den ersten, und entkräften den anderen. Kein Theil des menschlichen Körpers leidet so sehr durch die Seelenarbeit, als der Magen. Sehr wunderbar ist der wechselseitige Zusammenhang des Hirns mit dem Magen und Unterleib. Eine starke Hirnerschütterung, durch irgend eine äußerliche Gewaltthätigkeit, verursachet Erbrechen; und eine faulartige Galle im Magen bringt Verwirrung des Verstandes. Der gelehrte Tissot führet das Beispiel eines arbeitsamen Gelehrten an, welcher nach einem zwei Stunden lang anhaltenden lebhaften Studieren über eine Schwäche im Kopf klagte, und sich wiederholter erbrechen mußte. Selbst Aristoteles hat durch eifriges Studieren seinen Magen so geschwächet, daß er beständig eine Blase mit aromatischem Oehl auf denselben legen mußte.

Bei allem dem muß ich aber doch eingestehen, daß das Studieren selten den Magen eines sonst gesunden Jünglings verdirbt, wenn er nicht durch andere verderbliche, dem Zwek der Natur zuwiedere heimliche Ausschweifungen sein Hirn und alle seine Nerven zu Grund richtet. Man sucht gemeiniglich die Schwäche seines Magens dem fleisigen Studieren zuzuschreiben; da inzwischen der tiefer sehende Hausarzt dem sich verstellenden Jüngling ins Ohr sagen muß: Amice! febris tua libido est. Nichts ist bei diesen Umständen für den feurigen, vollsäftigen Jüngling schädlicher, als seine Einbildungskraft mit Lesung schlüpfricher Romanen noch mehr zu erhizen, um ein zu Rückfällen desto mehr geneigter Weichling zu werden. Manches junge Frauenzimmergen hat sich schon durch das gefährliche Romanenlesen, ohne priesterliche Einsegnung, zur Mutter gemacht, und allerhand Nervenkrankheiten zugezogen.

Inzwischen ist es aber doch auch nicht zu läugnen, daß schon mancher braver Akademiker sich durch vieles Anstrengen sehr entkräftet, und eben dadurch zu ferneren Seelenarbeiten unfähig gemacht hat. Die Stärke des Geists, sagt Democritus, vermehrt sich mit der Gesundheit, wenn der Leib krank ist, so ist der Geist zum Nachdenken untüchtig.

## 58 §.

Unter den traurigen Folgen eines unmäsigen Studierens verdienet eine Gattung Traurigkeit und Niedergeschlagenheit des Gemüths den ersten Plaz. Man wird schüchtern, furchtsam, und beinah gegen jede Freuden des Lebens gefühllos. Die leidige Schwermuth kehret mit allen ihren Plaggeistern ein. Tissot kannte einen jungen, zu fleisig studierenden Mann, der hernach kein Buch mehr öffnen konnte, ohne Gichter in den Gesichts-Muskln zu bekommen.

Es ist ein unverzeihlicher Fehler in der Erziehung, wenn Eltern ihre Kinder zu früh, und zu heftig im Studieren anstrengen, ehe ihr Körper die dazu erforderlichen Kräfte hat. Was hilft es, wenn der Knabe als Jüngling ein Doktor, und als Mann der Bewohner eines Krankenhospitals ist? Solche unvernünftige Eltern sind Mörder ihrer Kinder, und Räuber des Staats, welcher Anspruch auf ihre Talenten machen konnte.

Nichts ist erschrecklicher bei der studierenden Jugend, als sich auf der einen Seite durch das embsige Studieren, auf der anderen durch Wollust zu entmannen. Minerva kann nie auf der Insel Cythere wohnen, ohne in die Hände der Aerzte und Wundärzte zu fallen, oder gar wahnwizig aus Nervenschwäche zu werden.

## 59 §.

Durch das unmäsige lang anhaltende Studieren ströhmet das Blut mit mehr Lebhaftigkeit gegen das schwache Hirn, und kann gefährliche Uebel nach sich ziehen. Starben nicht die meisten würdigen Männer, und unermüdeten Kopfarbeiter der Gesellschaft Jesu an Schlagflüßen, da andere mehr mit dem Magen, als mit dem Kopf arbeitende Mönche gar oft an Indigestionen zu Grund gehen? Selbst Boerhaave verfiel nach langen Anstrengungen des Geists in eine sechs Wochen lange Nervenkrankheit, wovon er sich sehr schwer erholte. Traurig ist es, daß der Schlaf bei solchen Märtirer, in welchem sie ihre Kräfte erholen sollten, meistens sehr unruhig, und mit Träumen durchwebet ist.

## 60 §.

Durch das unmäsige Studieren können auch endlich die Hirnfasern selbst erhärten. Der ganze Menschenkörper schrumpfet durch unmäsige Arbeit früh-

zeitiger zusammen. Mit vierzig Jahren hat ein arbeitsames Dorfmüttergen bisweilen schon steife Glieder, und ein runzlichtes Gesicht, wo die wohlernährte müsige Stadtdame noch ganz glatte Züge hat, oder wenigstens die anfangen wollende Runzlen mit leichter Mühe, mit Beihülf des Schminkhäfelgen zuschmieren kann. Bei Handwerkern werden jene Theile knorpflicht, mit welchen sie stark arbeiteten. Das Gedächtnisse, sagt Galen, wankt am ersten, und ist ein Vorbothe der abnehmenden Vernunft.

## 61 §.

Es ist jedoch kein Theil des menschlichen Körpers, der durch vieles Sizen und Studieren so viel leidet, wie der Unterleib. Steine in der Gallenblase und den Nieren, allerhand Verstopfungen im Unterleibe, und die leidige Hypochondrie ist das erbärmliche Loos der unmäsigen Kopfarbeiten. Unverdaulichkeit, Bangigkeiten, Schlaflosigkeit sind die Plaggeister, womit diese Tyrannin die Gelehrten foltert, und oft bis an den Rand der Verzweiflung hinzaubert. Swammerdam wurde endlich so tiefsinnig, daß er beinah alle seine Schriften ins Feuer warf.

## 62 §.

Das interpone tuis interdum gaudia Curis, ist Studierenden äusserst nöthig. Reine Landluft, Leibs-Bewegung, Zerstreuung mit Jagen, Vermeidung wissenschaftlicher Anstrengung, gute muntere Gesellschaft, leicht verdauliche Nahrung sind die beste Heilmittel. Das Spaa und Pirmonterwasser sind fürtrefliche Mittel gegen diese Gattung Nerven-Hipochondrie.

Jener studierende Jüngling würde sehr übel wählen, welcher sich bei schlechten mit Venusschärfe vergifteten Dirnen zerstreuen, und von der Seelen-

arbeit

arbeit erholen wollte. Diese Gattung Zerstreuung, welche auf hohen Schuhlen so üblich ist, erzeugt schlimme Folgen für die Gesundheit.

Wollte es doch die liebe studierende Jugend begreifen, und glauben, wie schrecklich diese Gattung Ausschweifung auf den Körper würket, wie gramvoll die Jahre der reifer gewordenen Vernunft sind; o Sie würden sich mit aller Gewalt diesen Versuchungen widersezen. Allein, man erkennet das gustavi paululum mellis, und doch lekt man fort, bis Tripper fliesen, und Chancre brennen.

## 63 §.

Wenn man als ein kräftiges Heilmittel für die Schwäche der durch heftiges Studieren ermatteten Nerven die Leibs-Bewegung vorschlägt, so versteht es sich von selbst, daß man dabei sorgenlos seyn müse, und nicht von heimlichem Verdruß genaget werde. Auch ist dabei zu erinneren, daß der ganze Körper in Bewegung gesezet werde. In dieser Absicht ist das Ball = Ballon- und Kegelspiel, das Billiardspielen sehr zu empfehlen. Das Jagen und Reiten, das Fahren auf einem ströhmenden Fluß, wenn man bisweilen selbst ein wenig rudert, ist eine vortreffliche Leibs-Bewegung. Hingegen sind nächtliche Schwermereien, und Tänze der Gesundheit der Studierenden sehr nachtheilig.

## 64 §.

Eine sehr nüzliche Gattung Leibs-Bewegung ist das ungezwungene Lachen für den gelehrten Schwermüthling. Ich kann es dahero nicht billigen, daß man den launigten Hanßwurst von der teutschen Schaubühne relegirte,

girte, welcher mit seinem schwarzen Bart, und drolligten Einfällen das Zwergfell der gelehrten Schwermüthlinge gar oft sehr gedeihlich erschütterte. Man schafte den Schwarzbart aus Furcht des Sittenverderbnisses ab, und erlaubte inzwischen, daß Voltair, und andere ziemlich unlautere teutsche Dichterlein ihr Sittengift ungescheut in das Herz unverdorbener Jugend ausgeiferen durften. Welcher Wiederspruch!

Man arbeite also fürs Beste der Wissenschaften und des Vaterlands, ohne seine Gesundheit in Grund zu bohren. Was die Ruhe für die Entkräftung des Körpers ist, das ist Zerstreuung für die Arbeiten des Geists. Wir sind ungerecht gegen uns, und gegen das gemeine Beste selbst, wenn wir mit Unmäsigkeit im Arbeiten uns zu früh unbrauchbar machen. Mancher Jüngling war in frühen Jahren ein gelehrter Ueberflieger, und wurde im mannbaren Alter ein stumpfer Schwermüthling.

---

# Innhalt
der
# siebenten Vorlesung
von
# dem Einfluß des Wachens und Schlafens auf die Gesundheit der Studierenden.

---

## 65 §.

Nach einem beständigen Naturgeseze, sagt Unzer, ist der Schlaf jedem Thiere zur Erholung neuer Kräfte nöthig. Von dem Menschen bis auf die Raupe erstrekt sich diese wohlthätige Anordnung des allgütigen Schöpfers.

Wir

Wir kennen den Schlaf mehr nach seinen Würkungen, als nach seiner Natur; denn, wenn wir denselben eine sanfte Betäubung der äußerlichen, und inneren Sinnen nennen, so werden dadurch unsere wissenschaftlichen Kenntnisse sehr wenig bereicheret. Gewiß ist es aber, daß ein gesunder, traumloser, mäsiger Schlaf das beste Kraftmittel, die beste Erholung für Menschen uud Thiere seie. Manche Thiere, wie das Murmelthier, schlafen den ganzen Winter hindurch. Martial sagt von diesem Vielschläfer: Tota mihi dormitur hyems, & pinguior illo tempore sum, quo me nil, nisi somnus, alit. Kann man dieses nicht von manchen Menschen sagen, deren ihr ganzes Leben beinah ein fortdaurender Schlaf ist, und bei welchen das wenig thätige, was sie noch haben, nur am Tische aufgeweket wird; dafür haben sie aber auch meistens einen Murmelthier-Verstand, und sind so schlimm, daß sie eine Bratwurst von einer Aal unterscheiden können. In den Ephemeriden der Natur-Seltenheiten findet man die Beobachtung eines Mädgens, welches nach einer heftigen Ermüdung 7 Täge lang fortschlief. Viele Thiere schlafen hingegen sehr wenig. Das Pferd, sagt der Herr von Büffon, schläft kaum drei Stunde, und bleibt meistens dabei stehen.

## 66 §.

Der gesunde Schlaf, sagt der berühmte Sanktorius, feuchtet die innere und äußere Theile des Körpers an, weil er die Ausdünstungs-Feuchtigkeit verdünnet, und durch alle Glieder vertheilet. Der Umlauf des Bluts wird gleichförmiger, und die ernährenden Theile desselben werden besser an Ort und Stelle angelegt. Unter allen Ausleerungen des menschlichen Körpers wird ganz besonders die Ausdünstung im Schlaf befördert. Wie schädlich ist es dahero, mit ungesunden Menschen unter einer Deke zu schlafen. Wie unvorsichtig ist es von Eltern gehandelt, zarte Kinder, die wie eine Pflanze

einsaugen, mit bejahrten, oder gar unreinen Dienstbothen, in demselbigen Bette schlafen zu lassen.

Nach einem gesunden Schlaf fühlet man sich an Leib- und Seelenkräften stärker; man ergreift fröhlich sein Geschäfte; man ist positiv elektrisch, und allenthalben spritzen Funken der feurigsten Thätigkeit von dem ausgerasteten Körper. Daher erholet der schwache Wiedergenesende seine Kräfte geschwind, wenn der sanfte, erquikende Schlaf bei ihm wieder einkehret. Sogar auf die Launen der Menschen würket ein gesunder Schlaf, so zwar, daß man nie bei einem Minister eine Bittschrift überreichen, oder um Besoldungs-Zulage anhalten sollte, wenn Ihro Excellenz nicht gut geschlafen haben.

## 67 §.

Zu vieler Schlaf entkräftet den Körper, macht zwar fett, aber unthätig. Die Ausdünstung wird gemindert, das Hirn wird mit Feuchtigkeiten überladen, die Seelenkräften, der Verstand, und das Gedächtnisse werden geschwächet, und zu ferneren Uebungen des Geistes ganz unfähig. Man muß dahero jenen Menschen, deren zeitliches Glück erfordert, dumm zu seyn, den heilsamen Rath geben, täglich, bis zur Tafelzeit, zu schlafen.

Der nachmittägliche Schlaf ist jenen gedeihlich, welche den Vormittag mit Anstrengung gearbeitet, und bei dem Mittagessen sich mäßig betragen haben. Das beste Merkmahl des nüzlicheu Mittagschlafs ist, wenn man nach einem etwa halbstündigen ruhigen Schlaf mit einem heiteren Kopf, mit einem Kraftgefühl erwachet, und zu jeder Arbeit geschikt ist. Spüret man aber nach dem mittäglichen Schlaf ein dumpfes Kopfweh, Unlust zur Arbeit, Schwere in den Gliedern, verstimmte Laune, so ist dieser Schlaf für die Zu-

kunft

kunft zu vermeiden. Bei diesen Umständen ist auch das unmäsige Nachtessen bedenklich, weil man sich gemeiniglich nachher znr Ruhe begiebt, um recht unruhig zu seyn. Ueberhaupt sollten Studierende, wie wir schon erinnert haben, sehr wenig zu Nacht speisen, weil ein sanfter ruhiger Schlaf den Kopfarbeitern ganz besonders nöthig ist.

## 68 §.

Kein Schlaf ist für Studierende gefährlicher, als ein erkünstelter, oder zufällig entstandener, tiefer Schlaf. Der Dampf von glühenden Kohlen, stark riechende Blumen, und Früchte, besonders Melonen und Ananas, Gewürze, die sogenannte Potpourri, riechende Spiritus und Gewässer, Pomade und Haarpuder mit Wohlgeruch, machen bei manchen Menschen tiefen, schlagflüßigen Schlaf. Starke Weine, der Mohnsaft, unter welcher Gestalt er innerlich genommen wird, macht einen erkünstelten Schlaf, und ist dem Hirn der Studierenden ein gefährliches Ruhemittel. Der blühende Magsaamen, der Safran, der Hanf, der stinkende Schierling, der Nachtschatten, das Bilsenkraut, der Stechapfel, das Tollkraut, sind gefährliche Schlafmachende Kräuter, welche schon durch ihren Dunstkreiß betäuben. Man hüte sich bei Spaziergängen an solchen Orten niederzusizen, oder sich in der Nachbarschaft solcher ausdünstenden Kräuter auf den Rasen zu legen, weil man von einem betäubenden Schlaf kann überfallen werden.

Der Biß mancher Thiere hat ein tödtlich einschläferendes Gift. Die persische Spinne Enkureck tödtet mit Einschläferung, wenn sie ihr Gift über die Haut eines Menschen ergieset.

## 69 §.

Nichts ist für studierende Köpfe gefährlicher, als das nächtliche Studieren. Die Nacht wurde von dem seine Geschöpfe zärtlich liebenden Weltvatter dem Menschen und Thiere zur Ruhe angewiesen. Soll denn der Gelehrte die Nacht mit Wachen, wie Minervens Papaquai, die Nacht-Eule, zubringen? Selbst die Nachtluft, und der das Studierzimmer verunreinigende Dampf der Studierlampe, sind dem Studierenden nachtheilig. Den Gefahren der schädlichen Nachtluft sezen sich jene studierende Jünglinge besonders aus, welche von einem Schoppen 79ger, oder gar vom Bierkrug begeistert, grimmige Helden werden, Feuerfunken aus den Pflastersteinen loken, mit Kieselsteinen gegen Fensterscheiben zu Feld ziehen, und, wie Donquixotte, Windmühlen für Riesen ansehen. Man bedenkt oft nicht, was man durch Nachtschwärmen an seiner eigenen Gesundheit, und an jener seiner Mitbürger, besonders kranker und schwacher Wöchnerinnen verdirbt, denen jeder jählinge Schrecken tödlich werden kann. Zu bedauren ist jener Jüngling, der lustig und munter, aber nur auf die Rechnung seiner Gesundheit ist. Polizeiverwalter sollten billig auf solche Unordnungen wachen. Nox & amor, vinumque nihil moderabile suadent. Eben so schädlich sind nächtliche Andachten. Jene Ordensstifter, welche nächtliche Andachten mit Läuten und Singen verordneten, dadurch den ermatteten Arbeiter, und den schwächlichen Kranken aus dem Schlaf aufpochen, würden dem liebevollen Zwek des allgütigen Menschenvatters viel näher gekommen seyn, wenn sie statt diesem Nachtruhe stöhrenden Psalmiren verordnet hätten, daß ihre Ordensbrüder, mit hinlänglichen Kenntnissen des Krankenwärterdienst ausgerüstet, die thätige Nächstenliebe ausübten, kranke Mitbrüder in der Stadt nächtlicher weil, als liebevolle Krankenwärter zu bedienen. Das wäre eine Beschäftigung, worüber die Seraphinen im Himmel Halleluja singen würden.

## 70 §.

Zu vieles Wachen erschöpfet schon die Leibs- und Seelenkräften, wenn man auch nicht dabei stndieret. Man verliert die gesunde rothe Gesichtsfarbe; man wird mager, und verfällt dabei in ein schleichendes Fiebergen, welches nach und nach die ganze Fetthaut vom Leib hinweg schmelzet. Die meiste Menschen in den Tollhäusern sind deswegen unheilbar, weil man dieselbe, nicht einmal mit dem Opium, zum Schlaf bringen kann. Studierende, welche sich durch nächtliches Arbeiten diesen Balsam der Natur versagen, können zwar gelehrt, aber auch wahnwizig werden.

## 71 §.

Die Hinderniſſe, welche dem ruhigen Schlaf Thüre und Thore versperren, sind: Unmäßigkeit im Essen und Trinken, Mangel an Leibs-Bewegung, unmäsige Anstrengung der Seelenkräften, quälende Sorgen, und endlich ein böses Gewissen. Man vergleiche den süßen Schlaf eines gesunden, sorglosen, unschuldigen Knaben, mit jenem eines leidenschaftlichen, ruchlosen, viehischen Schwelgers, wie dieser sich schlafloß im Bett herumwälzet; so wird man die Ursachen und Hinderniſſe eines ruhigen Schlafs deutlich einsehen. Der berühmte Theaterdichter Herr Schiller hat in dem Schauspiel: die Räuber, durch den Franz Mohr ein lebhaftes Gemählde eines bösen Gewissens, und der von daher entstandenen Schlaflosigkeit geliefert. Ueberhaupt ist ein gutes, schuldloses Gewissen für den studierenden Jüngling ein unschäzbares Hülfsmittel für seine Kopfarbeiten; und es bleibt, troz der unsinnigen Spöttereien mancher akademischer Kleingeister, eine ewige Wahrheit: Initium Sapientiæ est Timor Domini.

## 72 §.

Für ein gesundes Schlafzimmer muß der Studierende sehr besorgt seyn. Nichts ist für ihn schädlicher, als in einem engen, dumpfen Alkofen, oder in einem Bette schlafen, dessen dichte Vorhänge den Zutritt der übrigen Zimmerluft nicht gestatten. Die Alkofen-Luft ist gar bald mit der Ausdünstung des Schlafenden gesättiget, und alsdenn schnaufet er seine eigene Unreinigkeiten wieder ein.

Eben so schädlich ist es, in einem eingeheizten Zimmer, und in einem aufgethürmten Federbette zu schlafen; weil dadurch der ohnehin schon geschwächte Körper eines Studierenden noch mehr erschlaffet wird. Dichte Schlafmüzen muß der Studierende meiden, weil das ohnehin gegen sein Hirn heftig strömende Blut, durch das Warmhalten des Kopfs noch mehr dahin geloket wird, und zu allerhand Kopfkrankheiten Gelegenheit geben kann. Je weniger der Studierende den Kopf warm halten soll, desto mehr soll er die Erkältung seiner Füße zu verhüten suchen.

Der studierende Jüngling soll mit dem Kopf im Bette hoch liegen, und nie auf dem Rucken schlafen. Mancher feurige Jüngling wird mit entkräftenden Träumen geplaget, er wird ein Nachtschwäzer, oder gar ein Nachtwanderer, wenn er sich angewöhnet, tief mit dem Kopf liegend, oder auf dem Rucken zu schlafen. Leidenschaftliche Träume können der schwächlichen Gesundheit der Studierenden würklich schaden. Ich kannte einen feurigen studierenden Jüngling, der immer Nasenbluten noch schlafend bekam, wenn er im Traum, als ein grimmiger Gladiator, sich mit einem seiner Kameraden herumbalgte; er fluchte dabei, wie ein Fuhrmann, klammerte seine Fäuste und Nägel in das Kopfküssen, und schäumte vor Zorn. Man streite da-

hero wachend gegen die Anwandlungen unbändiger Leidenschaften, wenn man den leidigen Folgen wohllüstiger und aufbrausender Träumen ausweichen will.

## 73 §.

Sechs Stunde eines sanften, ruhigen Schlafes sind hinreichend, die durch das Studieren erschöpften Seelenkräfte wieder zu stärken. Man erkennet, daß man genug geschlafen habe, wenn man nach dem Erwachen heiter und munter denken, und seinen Körper mit dem Gefühl einer angenehmen Leichtigkeit bewegen kann. Bei solchen Umständen muß der studierende Jüngling sogleich das Bett verlassen, und dem Sprüchwort nachkommen: Aurora musis amica.

---

# Innhalt
## der
# achten Vorlesung
## von
## den zur Gesundheit der Studierenden nöthigen Ausleerungen, und ihrer schädlichen Zurükhaltung.

---

## 74 §.

So schön und unnachahmlich jene Werkzeuge des menschlichen Körpers sind, wodurch die Speisen verdauet, der Körper ernähret, und sich fortzupflanzen befähiget wird; eben so fürtreflich, und wahrhaft meisterlich sind

jene

jene Werkzeuge gebauet, und eingerichtet, wodurch die weise Polizeiverwaltes rin Natur schädlich und scharf gewordene Theile unseres Bluts, und des Unterleibs täglich aus dem Leib fortschaffet, und durch dieses Unternehmen verschiedene Krankheits-Quellen abgräbt.

## 75 §.

Diesen so edlen Zwek zu erreichen, war es nöthig, daß alle Inngeweide des thierischen Körpers mit verhältnißmäsiger Reizbarkeit, mit lebendigen Triebfedern begabet würden, welche sich gegen jede feindliche Schärfe empören, und die ganze Lebenskraft aufweken könnten, um, hauptsächlich in Krankheiten, schadhaft gewordene Theile aus dem Körper zu jagen. Diese lebendigen reizbaren Triebfedern sind die Nerven, mit welchen beinah alle Theile des Leibs, mehr oder weniger, nach dem Verhältnisse ihrer Bestimmung, durchwebet, und bewafnet sind. Die Nerven sind zugleich jene treue Wächter, die uns vor Schaden warnen, in gesunden Tägen, ohne vielen Lärmen, die Verrichtungen der Auswurfs-Werkzeuge thätig beförderen, und einschleichende Krankheiten, so wie die Vorposten einer Armee, mit Unruh und Lärmen verkündigen. Ein Pfefferkorn, oder Würznägelgen im Mund verkauet, reizet die in dieser Gegend angebrachte Nerven, eine ganze Wasserfluth flüßiger Speigelfeuchtigkeiten stürzet aus den dortigen Drüsen, um die scharfe Theilgen dieses Gewürzes abzuwaschen, und die geprikelte Nerven schadfrei zu halten. Ein Stäubgen Tobak, ein Mükgen, welches den empfindlichen Augapfel reizet, erreget eine Schmerz-Empfindung, beide Augendekel schnüren sich in demselbigen Augenblik zusammen, um aus der Thränendrüse Feuchtigkeiten herauszupressen, und die fremde reizende Körper hinwegzuschwenken. Auf dieselbige Art sind das Herz, das Luftrohr der Lunge, der Magen, die Gedärme, die Urinblase, und alle Ausführungs-Werkzeuge mit Nerven und

verhält-

verhältnißmäßiger Reizbarkeit bewafnet, um zur Erhaltung des Lebens und zur Entfernung aller diesem Zwek nachtheiligen Krankheitsstoffen mit thätiger Lebenskraft mitzuwürken.

## 76 §.

Aus dieser unvollkommnen Zeichnung der Bestimmung und Thätigkeit der Nerven kann sich der Studierende einigen Begriff abziehen, wie ruhig und sanftwürkend in gesunden Tagen die Verrichtungen der thierischen Maschine von statten gehen, wie alle Ab- und Aussonderungen so vieler wesentlich verschiedener Säften ohne Geräusche, ohne Schmerzgefühl, in einer des großen Schöpfers würdigen Ordnung, so lang wir leben, und gesund sind, fortdauren. Aber auch hieraus kann der Studierende die zwar lärmende, aber heilsame Bewegungen der Natur in Krankheiten erkennen, mit welchen sie schadhafte Theile zum Auswurf vorbereitet, und endlich, entweder durch den Stuhlgang, oder durch die Ausdünstung und die Harnwege, aus dem Körper zu schaffen sich bemühet. Der lüsterne studierende Jüngling, welcher wie ein Nachtschmetterling um das glänzende Licht herumflattert, bis er sich verbrennet, kann aus dieser Beschreibung der thierischen Einrichtung und lebendigen Reizbarkeit der Ausführungs-Werkzeugen begreifen, warum häufige Schleim-Feuchtigkeiten gegen seine Zeugungstheile hinströhmen, wenn unreine Dirnen seine Liebkosungen mit einer guten Dosis Venusgift belohnen: die gütige Natur ist alsdenn beschäftiget, durch häufigere Ergiesungen sanfterer Säften, die Schärfe des zum Geschenke erhaltenen priklenden Gifts auszuwaschen. Sollten uns aber nicht zugleich diese Begriffe weiter belehren, daß eben die mit Gefühl begabte Nerven die Strafruthe und Plaggeister sind womit die Natur die ihr durch Ausschweifungen zugefügte Unbilden rächet und züchtiget?

## 77 §.

Dieselbigen Ausführungs=Wege, wodurch die gute Haußwirthin Natur in gesunden Tagen das Blut und den Unterleib reiniget und läuteret, sind auch jene, wodurch sie sich jedoch meistens mit unangenehmen, oft schmerzhaften Empfindungen, und Fieber=Lärmen von Krankheitsstoffen befreiet. Das Pokenfieber bei Kindern ist ein überzeugender Beweiß dieser Wahrheit. Fröstlen, Gliederreisen, brennende Hize, Durst, Unruh, Wehklagen, hören nicht ehender wieder auf, bis das Pokengift auf die Haut geworfen, und gleichsam im sanften Poken=Eiter ersäuft ist. So lärmet und brauset und schäumet der neue Wein im Faß, bis durch die vollendete Gährung, der Wein hell und schmakhaft ist. Der Trunkenbold kömmt nicht ehender wieder zur Vernunft, bis die durch übermäsige Weinsäure gereizte Magen=Nerven erschüttert werden, und sich durch ein gedeihliches Erbrechen von einem unangenehmen Reiz loßmachen.

## 78 §.

Wir haben schon in dem 10 und 12 §. deutlich eingesehen, daß die Natur hauptsächlich drei Wege an der thierischen Maschine angebracht habe, wodurch sie sich von unnüzen und schadhaften Theilen in gesunden Tagen reiniget. Durch die unmerkliche Ausdünstung der Haut und Lunge werden viele wässerigte, mit Brennstoff gesättigte, feine Dünste, durch die Nieren der aus Wasser, Salz, Oehl, und Erd bestehende Harn, durch die dike Därme, besonders durch den Mastdarm die verdorbene faulartige Ueberbleibsel der Speisen, und viele schädliche brennbare Luft aus dem Körper geführet. Das Ohrschmalz, der Schweiß unter den Achseln, und in den Gegenden der Zeugungs= und Geburtstheilen, jener zwischen den Zähen der Füsen, sind beinah lauter schädliche, jedoch zu gewissen Verrichtungen annoch bestimmte Auswürfe.

Die

Die Zerrüttung, oder völlige Zurükhaltung der Ausdünstung würket gar bald, und sehr nachtheilig auf die Gesundheit der Studierenden. Daher werden jene, welche immerhin in der eingeschloßenen Luft der Studierzimmer sizen, gar leicht mit Schnupfen und Katharren überfallen, wenn sie es je wagen, sich einer etwas rauheren Luft auszusezen, wodurch ihre Ausdünstung zurükgehalten wird. Viele dieser gelehrten Schwächlingen werden mit Durchfällen heimgesucht, weil die Ausdünstungs-Feuchtigkeiten sich auf den Unterleib versezen. Die Uebel, welche aus der Zurükhaltung der Ausdünstung erfolgen, werden heftiger, je schärfer unsere Säfte sind.

## 79 §.

Nichts schwächet die Auslaugung des Harns aus dem Blut mehr, als eine ruhige, sizende Lebensart, und die daher erzeugte Schwäche der Verdauungskräften. Der Harn sezet schon in den Nieren feine Erdtheilgen ab, woher alsdenn die Studierenden gar oft mit Steinschmerzen geplaget werden. Nicht umsonst hat die Natur die Nieren in die Lenden auf starke Rukenmusklen angeheftet. Ihre Absicht war, die Absönderung sowohl, als den Abfluß des Harns, durch Leibs-Bewegung zu beförderen.

## 80 §.

So nothwendig die tägliche Ausleerung des scharfen Harns ist, so unbeschreiblich schädlich ist in der Jugend die Verschwendung eines Safts, den die Natur zur Fortpflanzung der Geschlechter bestimmt hat. Der in allen Dingen, besonders aber in dem Bau der Fortpflanzungs-Werkzeugen bewundrungswürdige Schöpfer gab uns diese Theile zum vernünftigen gesezmäsigen Gebrauch, zur Fortpflanzung unseres Geschlechts; nur der Mensch sinket oft

so tief unter das Vieh herab, und wird gegen das so laut sprechende Geseze der Natur ein Wohllüstling, ein Zerstöhrer menschlicher Keimen, ein Tyrann, und Meuchelmörder an sich selbst. Er schwächet sich in der Jugend durch viehische Wohllust, und hat hernach die Ehre, ein ausgesaugter Hagestolz zu bleiben, oder vielleicht gar Nährvatter von fremden Kindern zu werden. Billig sollte der Lands-Fiskus das Vermögen der geflissentlichen Hagestolzen einziehen, und damit arme, aber tugendhafte Mädgen aussteuren, weil diese parfumirte lekerhafte Schmetterlinge, so lang sie Kräften haben, gemeiniglich die schönste jugendliche Blüthe des weiblichen Geschlechts plünderen, und zum Sittenverderbnisse das meiste beitragen. Auf diese Art würde ihr Vermögen besser benuzet werden, als wenn man damit Kapellgen bauen, und Bettelklöster stiften wollte. Ein mit der Naturlehre des menschlichen Körpers genau bekannter Seelsorger und Volkslehrer könnte vielleicht dem einreisenden Uebel der Selbstbeflekung durch Vorstellung körperlicher Uebel besser steuren, als wenn er den lüsternen Jüngling mit dem höllischen Schwefel und Pechbrand à la Abraham de Sancta Clara bedrohet.

Ich wünschte überhaupt, unsere Herren Katecheten stellten den gütigen Gott mehr auf der liebenswürdigen Vatterseite, als auf der furchtbaren Richterseite der Jugend vor. Die Liebe ist mächtiger, als die Furcht; wir fürchten uns mehr, jene, die wir lieben, als die, welche uns bedrohen, zu beleidigen. Würde man der Jugend aus der in die Sinnen würkenden Naturlehre die tägliche, unaufhörliche, uneigennüzige Wohlthaten des liebenswürdigsten Weltvatters so recht anschaulich machen, den reifenden Jünglingen die Absichten der fortpflanzenden Natur mit Anstand beibringen, die körperliche Folgen eines ausschweifenden, wohllüstigen Lebens vorhalten, vielleicht würde diese Methode zu katechisiren würksamer auf Volkstugenden, als jedes andere Gemählde der Höllenstrafen seyn.

## 81 §.

Eben so nüzlich kann der mit den Kenntnissen des Menschenkörpers ausgerüstete Seelsorger unter dem Landvolk werden, wenn er die Betrügereien der Harnpropheten aufdekt, und dadurch die Mordpillen und Giftessenzen unter seinen Pfarrkindern vertilget. Es lassen sich zwar aus einem dunkel gelbrothen, das weise Papier gelbfärbenden Harn die Gelbsucht, aus einem feuerrothen starke Fieberhize, aus einem mit Blut und Materie Bodensaz vermischten Harn Nierenkrankheiten und Blasensteine erkennen; aber alle Krankheiten, sogar wenn der besoffene Mann sein Weib geprügelt hat, in dem Urin sehen wollen, ist schändlicher Betrug, welcher nicht selten dem Bauren den Geldbeutel plündert, und die Gesundheit raubet. Der Harn des gesündesten Menschen wird durch die Winterkälte trüb, und bei den heisen Sommertagen gefärbter und scharf. Nur brave, wohl unterrichtete Seelsorger können solchen schädlichen Vorurtheilen steuren. Wenn aber der Herr Pastor selbst in seinen Krankheiten den Harn zum prophetischen Scharfrichter schikt, oder zu irgend einer alten Hexe von Endor seine wohlweise Zuflucht nimmt, da läßt sich freilich nicht viel für die Bestreitung schädlicher Vorurtheilen unter dem Landvolk hoffen.

## 82 §.

Die tägliche Leibs-Oefnung, und die Ausleerung der im Unterleib erzeugten brennbaren Luft wird ebenfalls durch die sizende Lebensart der Studierenden sehr in Unordnung gebracht. Tobende Blähungen und harter Stuhlgang gehören daher zu den gewöhnlichen Haußplagen der Gelehrten. Manche haben es so weit gebracht, daß sie nur mit Beihülf der Klistieren und Digestivpulver Leibs-Oefnung erhalten können. Dieses ist die Quelle der sichtba-

ren und blinden Hämorrhoiden, worüber so viele gelehrte Schwermüthlinge klagen.

Diesen Folgen der sizenden Lebensart kann nur die Leibs-Bewegung, und die Auswahl leicht verdaulicher Speisen abhelfen. Alle windtreibende und abführende Mittel sind fruchtlos, oder gar mit der Zeit schädlich, wenn man seine Lebensart nicht abänderet.

## 83 §.

Das Tobakrauchen ist überhaupt, besonders aber für die studierende Jugend eine häßlich und schädliche Gewohnheit, der Absicht des gütigen Schöpfers aller Wahrscheinlichkeit nach, schnurgrad zuwider. Durch dieses scharfe, giftartige Kraut wird der zur Verdauung so nöthige Speichel beym Rauchen theils verunreiniget, theils ausgespuket, und der zur Beschüzung der Geruchsnerven bestimmte Nasenschleim wird durch das Tobakschnupfen mit Gewalt aufgelöset, und weggeschneuzet. Man sezet sich durch das beständige Tobakschnupfen Fontanellen an die Nase, welche die Schärfigkeiten des Bluts gegen den Kopf ziehen, und dem Studierenden ganz besonders schädlich seyn können. Dieser beständige Reiz an der Nase giebt Gelegenheit zu Polipen, und manchesmal zu krebsartigen Geschwüren; Er schwächet den feinern Geruch, und macht bis zum Ekel triefende Nasen.

Der Tobak bestehet aus scharfen Salz und Oehltheilen; er hat einen betäubenden Grundstoff, wodurch er besonders auf die Nerven würket. Die verschiedenen Beizen, womit man den Tobak meistens noch schärfer macht, sind ehender schädliche Unternehmungen, als Verbesserungsmittel.

Man

Man darf sich ohne Furcht eines erfolgenden Zufalls diese ekelhafte, und nachtheilige Gewohnheit abgewöhnen. Dieses Kraut sollte eigentlich nur, nach Vorschrift der vernünftigeren Aerzten, als ein reizendes Nieß = und Klistiermittel gebraucht werden. Vollblütigen Jünglingen kann dieser auf Akademien so sehr übliche schmuzige Zeitvertreib gefährlich werden. Die Thiere befinden sich wohl ohne Rauch = und Schnupftobak. Egypten, Griechenland, und Italien hatte grose gelehrte Köpfe, ohne daß sie nöthig hatten, ihre Ideen mit einer Prise Spaniol aufzupochen; sollten wohl die Gelehrten Teutschlands den Reiz dieses giftigen Krauts vonnöthen haben, um mit heiterem Kopf zu denken und zu schreiben? Das wäre wahrhaftig demüthigend. Inzwischen giebt es doch Studierende, welche sich wenigstens einbilden, sie könnten, ohne Tobak zu schnupfen, nicht arbeiten.

## 84 §.

Wenn je die Vorbeugungsaderläße, Laxiermittel, und Frühjahrs=Kuren mit Behutsamkeit zu gebrauchen sind, so sind sie es bei Studierenden. Mancher gelehrte Schwermüthling bildet sich ein, seine Bangigkeiten und Schlaflogkeiten kämen von Vollblütigkeit; der geschäftige, und alles besser wissen wollende Bartscherer ist auch gleich bey der Hand, seinen grundgelehrten Beifall zu geben, um das Aderlässe=Deservit einzuziehen; man läßt zwar zur Ader, und weit entfernt, seiner Bangigkeiten loß zu werden, schwächet man sich den Magen noch mehr, und giebt Gelegenheit, daß die Blähungen tobender werden. Nichts ist für Gelehrte und Studierende schädlicher, als das öftere Aderlassen. Eben so schwächet man sich durch die Gewohnheit, die Leibsverstopfungen, welche von vielem Sizen herkommen, mit Laxiermitteln zu heilen; besonders nachtheilig sind die verschiedenen Salze, die man mit den Bronnenkuren verschluket; man erschlaffet dadurch noch mehr den Unterleib,

und

und giebt Gelegenheit zu Hämorrhoiden. Studierende müsen nie dergleichen Vorbeugungs-Kuren, Kräutersäfte, und Mineralwasser gebrauchen, ohne ihren Arzt darüber zu fragen; sonst könnte es ihnen ergehen, wie jenem, der sich auf seine Grabschrift schreiben ließ: Per star melio, sta qui.

## 85 §.

Man kann sich aus den Ausleerungen, welche täglich von der Natur zur Reinigung des Bluts und des Unterleibs unternommen werden, einigen Begriff abziehen, wie sich diese sorgfältige Haußhälterin in Krankheiten bemühe, durch irgend einen angemessenen Weg die Krankheits-Materie auszuführen. Den Krankheitsstoff, welcher den Unterleib bewohnet, wirft sie gemeiniglich durch ein Erbrechen, oder Durchfall, bisweilen durch den Goldaderfluß aus. Die Unreinigkeiten des Bluts sucht sie entweder durch häufigen Schweiß, durch diken Bodensaz im Urin, durch Haut-Ausschläge, oder Geschwüre, durch Speichelfluß, oder andere ungewöhnliche Wege, aus dem Körper zu schaffen. Jeder vernünftige Mensch kann daraus bemessen, wie unvernünftig sich das Landvolk in den meisten seiner Krankheiten beträgt, indeme sie meistens alle Krankheiten durch die Rippen schwizen wollen; da es doch eine ausgemachte Wahrheit ist, daß ein großer Theil Volkskrankheiten in den Unreinigkeiten des Unterleibs, die sich nicht zum Leib hinausschwizen lassen, seinen Siz hat. Wie nüzlich kann ein Seelsorger auf dem Lande seyn, wenn er solche Vorurtheile, durch welche so mancher brave Haußvatter zu Grund gehet, mit vernünftigem Rath aus dem Wege räumet. Gar oft ist ein guter Hafen voll Sauer- oder Buttermilch die beste Schweißtinktur und Giftessenz für den an einer hizigen Krankheit darnieder liegenden Landmann.

# Innhalt
der
# neunten Vorlesung
von
## dem Einfluß der Tugend, und der Leidenschaften auf die Gesundheit der Studierenden.

### 86 §.

Es war ein groses edles Geschenke des göttlichen Baumeisters, daß er uns Einbildungskraft, Selbstliebe, Nerven, und äussere Sinnen gab, wodurch wir fühlende, theilnehmende, und mittheilende Geschöpfe geworden sind. Gefühllose Menschen sind ein Greuel, eine Geisel der menschlichen Gesellschaft; so wie empfindlende, schwache Seelen ebenfalls eine Plage derselben sind. Mehr oder weniger Empfänglichkeit für Menschengefühl steht mit der Temperaments-Anlage, mit der physisch- und moralischen Erziehungsart, mit der Summe erlebter freudigen oder traurigen Schiksalen, mit der Gewohnheit in einem sicheren Verhältnisse, und ist meistens das Produkt dieser gelegenheitlichen Ursachen. Selbst das verschiedene Menschenalter, und die zufällige Krankheiten haben einen wesentlich verschiedenen, sehr mächtigen Einfluß auf unser Gefühl, und die daher entsponnene Neigungen. Der Greise liebet und verabscheuet nicht mehr so heftig, wie der Mann, und der Mann nicht so flüchtig und leichtsinnig, wie der Jüngling.

Krankheiten können die ganze Gemüthsart umschaffen. Eine heftige Verblutung kann den wildesten Kriegsmann zahm und feigherzig machen, da

im Gegentheil heftige Podagra-Schmerzen den sanftmüthigsten Philosophen in einen rasenden, zanksüchtigen Unholden ummodlen können. Wie wahr hat also der philosophische Apostel Paulus sich ausgedrükt, da er behauptet: Sentio aliam legem in membris meis, repugnantem legi mentis meæ.

## 87 §.

Gemüths-Regungen, Affekten sind rege gewordene, aufgepochte Neigungen oder Verabscheuungen. Leidenschaften sind würkliche, thätige Ausbrüche dieser Affekten, von krampfhaften Nerven-Stürmen, und meistentheils fühlbarem Herzklopfen begleitet. Das Herz verhaltet sich bei dem heftigen Sturm überraschender Leidenschaften, theils leidend, theils thätig. Bald bleibt es gleichsam völlig abgespannt stehen, bald pochet es, daß die Rippen klappern. Alle Leidenschaften würken dahero auf die Quelle des Lebens. Bei guten Handlungen fühlt man eine gewisse Behaglichkeit um's Herz, wo hingegen bei lasterhaften, entweder die Furcht, entdekt zu werden, oder die Raserei das Herz unangenehm erschüttert und beklemmet. Man beobachte sich selbst in einem rührenden, lebhaft vorgestellten Schauspiel, man wird, unvermerkt von denen sich durchkreuzenden Leidenschaften hingerissen, immer wahrnehmen, daß das Herz gleichsam der Brennpunkt ist, wohin sich alle sanfte und wilde Regungen der empörten Einbildung konzentriren; man wird deutlich fühlen, wie entweder wildes Feuer in allen Adern glühet, oder von Todenkälte alle Glieder starren.

## 88 §.

Der Umlauf des Bluts wird demnach durch das Losbrechen einer heftigen Leidenschaft durch alle Theile des Körpers entweder schneller angetrieben,

oder er wird schleichender, manchesmal gänzlich unterbrochen. Das mit den Leidenschaften gemeiniglich verbundene, nach der verschiedenen Reizbarkeit bald erhöhete, bald weniger krampfartige Wesen unserer Empfindungs-Werkzeugen verstärket oder minderet die Gefahren des lärmenden Herzens. Man findet sogar Beispiele, daß bisweilen der Ausbruch einer Leidenschaft würkliche Heilkräften hatte. Doch bleibt es immer wahr, daß die Leidenschaften wie Gift auf die Gesundheit würken. Auch Gifte, aber nur in geringer Dosis genommen, sind bisweilen heilsam.

Unerklärbar ist es, wie die blose lebhafte Vorstellung eines Vergnügens oder Mißvergnügens so geschwind, als ein elektrischer Funken, auf das Herz würket; noch unerklärbarer ist es aber, wie gewisse Leidenschaften auf besondere Theile des Körpers vorzüglich wüthen.

Der Ausbruch des Hochmuths würket hauptsächlich auf das Hirn, und macht wahnwizig. Der Zorn auf die Leber und den Magen, und verursacht Gallenbrechen oder Gelbsuchten. Der Geiz und Neid stören die Verdauungs-Werkzeuge, machen scharfe Säfte, und bringen Dörrsuchten hervor. Geilheit würket auf die Zeugungs- und Geburtstheile, verzehret das Hirnmark, und jenes in den Knochen. Fraß und Füllerei machen schlechtes Blut, und erzeugen Wassersuchten. Das Laster der Trägheit würket auf Leib und Seele, und ist die ergiebigste Quelle langwieriger Krankheiten.

Der berühmte Schweizerische Arzt Langhans hat die traurige Folgen, womit sich die Laster an der Gesundheit der Menschen rächen, eben so wahrhaft, als lebhaft beschrieben. Tissot hat das furchtbare Gemählde der heimlichen Jugendsünden gar nicht übertrieben. Praktische Aerzte sehen täglich die traurigsten Folgen der heimlichen Unzucht. Was wird aus unserer Nachkommenschaft werden, wenn nicht brave Seelsorger und Kindererzieher dieser Pest Einhalt zu thun sich eifrigst bemühen. Man entdeke der reifenden Jugend mit Anstand den Zwek des allgütigen Schöpfers bei dem Bau der Geburts- und

Zeugungstheilen; man sage ihnen die Folgen dieser heimlichen Schwelgerei: wenigstens wird die Zahl derjenigen, die aus Unwissenheit Wohllüstlinge werden, dadurch gemindert werden.

Wäre es nicht rathsam, daß ein erfahrner, alter, ehrwürdiger Arzt von Polizeiwegen angeordnet würde, zu welchem die reifende Jugend hingesendet, und gleichsam durch katechetische Unterredungen über diesen für die Bevölkerung so wesentlichen Gegenstand unterrichtet würde? Sollte nicht derselbige ehrwürdige Arzt viel gutes würken können, wenn er den Auftrag hätte, junge Eheleute mit den traurigen Folgen eines unmäsigen Beischlafs bekannt zu machen? Wie viele Menschenkeime gehen nicht jährlich durch Ausschweifungen der ehelichen Umarmungen zu Grund? Wie viele brave Vätter und Mütter verderben dadurch ihre Gesundheit? Das nolite fieri ſicut equus & mulus, quibus non eſt intellectus kann mit mehr Anstand, mit mehr Nachdruk von einem grauen sittlichen Arzt, als von einem Seelsorger erkläret werden. Der Abgang solcher Anstalten ist noch eine grose Lüke in der medizinischen Polizei.

## 89 §.

Ueberraschende, außerordentliche Freude kann bei sehr reizbaren, zu Krämpfen geneigten Studierenden tödlich werden. Man hat Schlagflüsse und Blutergiesungen auf eine jählinge Freude wahrgenommen. Mäsige Freude kann hingegen den heilsamsten Einfluß auf die Gesnndheit haben. Wie oft hat die heitere aufmunterende Mine eines Arzts die Kräften kleinmüthiger Kranken aufgeweket, und einen heilsamen Schweiß beförderet? Man hat Beispiele, daß Kranken durch das Lachen ein Lungengeschwür aufbrach, welches den Grund zu ihrer Wiedergenesung legte. Der Zauber einer guten Musik ist sehr würksam auf die Nerven empfindsamer Kranken.

## 90 §.

Die unbändige Leidenschaft, der Zorn, würket schnell auf die Bewegung des Herzens und auf alle Nerven. Manche Menschen glühen bei dem Ausbruch dieser Leidenschaft im Gesicht und am ganzen Körper; andere werden todenblaß bis in die Lippen. Schwächliche, oder auch vollblütige Menschen können im heftigen Zorn von einem Schlagfluß, oder von heftigen Gichtern angefallen, und hingeraffet werden. Ira brevis furor est. Heimliche, lang andaurende Rachsucht naget, wie der Neid, an den Wurzlen des Lebens. Studierenden ist der Zorn ganz besonders nachtheilig, weil ihre Nerven durch ihr Berufsgeschäfte schon selbst geschwächet sind. Doch hat auch der berühmte Unzer Fälle aufgezeichnet, wo der Zorn wie eine kräftige Arznei würkte. Der stumme Sohn des lydischen Königs Krösus erhielt durch einen heftigen Zorn den Gebrauch seiner Sprache wieder. Es giebt böse Hausteufelgen von Weiber, bei denen der tägliche Zorn die heftigste Explosionen macht, und sie werden doch kugelrund dabei. Bei Podagristen treibt öfters der Zorn die Schärfe in die Gelenke.

## 91 §.

Nach dem Ausbruch eines heftigen Zorns enthalte man sich von kaltem Getränke. Man nehme 2 Quintchen Magnesien-Pulver mit ein wenig Rhabarbar, und trinke einige Schaalen Thee. Jene Studierende, welche eine besondere Zornmüthigkeit an sich bemerken, müsen sich von hizigen Getränken enthalten, und diese ungewohnte Neigung zum Zorn ihrem Haußarzt entdeken. Nichts begünstiget den Hang zum Zorn mehr, als der Umgang mit zanksüchtigen und leicht aufbrausenden Menschen. Diese Leidenschaft theilt sich mit, wie das elektrische Feuer.

## 92 §.

Ein jählinger Schrecken würkt ebenfalls sehr nachtheilig auf die Gesundheit der Studierenden. Der allgemeine Hautkrampf, das Fröstlen und Zusammenfahren, das obstupui steteruntque comæ, vox faucibus hæsit, alle diese Erscheinungen gereizter Nerven überzeugen uns deutlich, wie das Geblüt gleichsam aus allen äußeren Theilen gegen die innere zurükgetrieben wird; und wie leicht es bei sehr reizbaren Studierenden seie, von einem Schlagfluß, oder von würklichen Gichtern überfallen zu werden.

Man hat Beispiele, daß Menschen durch einen heftigen Schreken in einer Nacht grau geworden sind. Die Starrsucht war schon mehrmal die traurige Folge eines heftigen Schreckens. Philipp der zweyte, König in Spanien, sagte seinem ersten Minister, dem Cardinal Espinosa, nur die Worte: Kardinal! Wisset, daß ich Präsident im Staatsrath bin. Der Minister war über diese ernsthafte Anrede des Königs so betroffen, daß er einige Täge hernach verstarb. Von diesem Minister hätte Horaz wahrhaft nicht sagen können: Si fractus illabatur orbis, impavidum ferient ruinæ.

Nichts ist bei der Kindererziehung thörichter, als dieselbe mit Spinnrok-Gespenstern und Pelzniklen, mit Erzählungen von allerhand Abentheuern furchtsam zu machen.

Der vernünftige Seelsorger sollte die alte, den Menschenverstand entehrende Vorurtheile von Hexen, Gespenstern und Wechselbälgen aus den Kindbetter- und Kinderstuben durch Aufklärung verbannen. Er sollte niemal dulden, daß durch abergläubische Mönchen die Wohnzimmer, der Keller und Speicher, oder gar das Ehebett ein- und ausgeseegnet, und dadurch die Träumereien seiner leichtglaubigen Pfarrkinder unterhalten würden.

Schande ist es, daß man noch in manchen Viehställen einen schwarzen Bok, das gewöhnliche Reitpferd des Teufels und der Hexen, antrift. Schande ist es, daß noch einige Katholiken am Vorabend der ersten Mainacht ihre Stubenthüren und Viehställe mit allerhand andächtigen Nahmen und Kreuzgen bezeichnen, um die in dieser Nacht besonders ausschweifenden Hexen abzuhalten.

Schwächliche Studierende müsen nach einem heftigen Schreken nicht zur Aderläße ihre Zuflucht nehmen, sondern einige Schaalen Lindenblüththee trinken, 20 bis 25 Tropfen des Hofmännischen Liquors mit Wasser nehmen, und sich eines nicht zu warmen Fußbads bedienen.

## 93 §.

Eine sehr gewöhnliche Haußplage des menschlichen Lebens ist die Traurigkeit. Sie ist gar oft die leidige Geburt einer vorhergegangenen, ausschweifenden, schwelgerischen Jugend, und meistens die Belohnung des undankbaren Berufs der Studierenden. Vorübergehende Traurigkeit, welche durch unvermeidliche Schikſale erzeuget, und durch bessere Zeiten wieder verscheuchet wird, ist der Gesundheit nie so nachtheilig, als jene, die aus immerdaurenden Verfolgungen entsteht, und nach und nach die Grundveste der Gesundheit untergräbt. Diese Traurigkeit schlägt die Lebenskräften nieder, und zerrüttet alle Verrichtungen des Körpers; es erfolgen Dörrsuchten, langsame Schlagflüsse, oder eine bis zum Wahnwiz ausartende Gefühllosigkeit.

Das Heimwehe ist eine erbärmliche Gattung des Tiefſinns und der Traurigkeit. Noch kürzlich starb, wie der berühmte Baldinger in dem lezten Hefte seines Magazins anzeigt, ein hofnungsvoller junger Arzt an diesem Uebel.

Eine verschmähete oder mißlungene Liebe verdienet mit Recht einen ausgezeichneten Plaz unter den verschiedenen Arten der Traurigkeit. Die Alten behaupteten schon: Jupiter seie vernünftig, so lang er nicht liebt; aber Jupiter selbst könne nicht zugleich lieben, und vernünftig seyn. Die Narrenhospitäler sind voll von eifersüchtigen verliebten Geken. Manches in ihrer Liebe verunglückte oder verschmähete Mädgen suchte Trost hinter den Klostermauren, und fand dort statt Balsam, Gift für ihr Herz.

Doch sind alle diese traurigen Folgen nur ein Schattenriß von jenen, womit die heimliche Geilheit auf die Gesundheit der Studierenden würket. Weh dem Jüngling! der, wenn er mit dieser jugendlichen Pest angesteket ist, nicht bei Zeit mit den Waffen der Vernunft und Religion gegen dieses Laster kämpfet. Millionen Unglücklicher, von allerhand Krankheiten zerfressener Eheleuten beweinen, und büsen jugendliche Geilheits-Ausschweifungen; aber ohne alle Hofnung, je wieder völlig gesunde Tage zu geniesen.

## 94 §.

Der Neid, sagt Zimmermann, äußeret schon bei Kindern seine leidigen Würkungen. Er raubt die Eßlust, macht schlaflos, und strafet mit der

Dörr-

Dörrsucht. Die Geizhälse trift ein gleiches Schikſal. Ihre Leidenſchaft peitſchet ſie Tag und Nacht mit Sorgen und Unruh; die Galle wird giftartig, ihre Säfte troknen gleichſam aus, und der vor der Beerdigung ſchon in ein ſcheußliches Todengerippe verwandelte Körper benimmt den Würmern alle Hofnung einer fetten Beute. Für dieſe Körper = und Seelenkrankheit giebt es gar kein Mittel, wenn ſie zu tief eingewurzelt iſt. Vermis eorum non morietur in æternum.

## 95 §.

Nach allen dieſen traurigen Folgen der unbändigen Leidenſchaften bleibt es eine unumſtößliche Wahrheit, was der berühmte Unzer von dem Einfluß der Tugend auf die Geſundheit behauptet. Es iſt unſtreitig, ſagt er, daß uns die Pflichten der Religion und Sittenlehre, indeme ſie uns die Mäßigung unſerer Begierden predigen, die beſten Lebensregeln zu einem hohen Alter, und zu einer unverrükten Geſundheit anpreiſen.

Alle Beobachtungen praktiſcher Aerzte ſtimmen darin überein, daß ein tugendhaftes ruhiges Gemüth die Kräften der heilenden Natur und der Arzneimitteln in den gefährlichſten Krankheiten wunderbar unterſtüze.

Der vernünftige, ſeine Geſundheit ſchäzende Akademiker laſſe jene wizig ſeyn wollende After-Philoſophen, welche an keine Zukunft glauben, in ihrem Taumel fortſchlummern. Sie ſuchen ſich die Religion hinweg zu raiſonniren, um, wie ſie ſehr irrig wähnen, die Welt recht zu genieſen, oder um es näher zu beſtimmen, um den Aerzten Arbeit und Belohnung zu verſchaffen. Man bewaffne ſich gegen dieſen der Geſundheit ſo offenbar ſchädlichen Irrthum mit Religion und dem erhabenen Urtheil des Cicero: Wenn ich darinn irre, (ſagt dieſer philoſophiſche Kopf) daß ich die Seelen der Menſchen für unſterblich halte, ſo irre ich mit Vergnügen, und will mir dieſen Irrthum, der mich, ſo lang ich lebe, ergözet, von keiner Gewalt rauben laſſen.

---

## Druckfehler:

Fol. 15. am Anfang der 2ten Linie leſe athmosphärisch ſtatt orthmosphärisch.

Fol. 25. in der 12ten Zeile muß das Wort geben die beſte Nahrung ꝛc. ausbleiben. Die übrige kleinere Fehler wird der geneigte Leſer entſchuldigen.

X X.86